

# CHIRIVÍA

## ¡QUÉ VERDURA TAN DULCE!

### Información nutricional

La chirivía es una buena fuente de:

- Potasio para un corazón sano y fibra para una buena digestión
- Vitamina C para un sistema inmunológico sano
- Vitaminas B
- Antioxidantes
- Buenos niveles de minerales como hierro, calcio y manganeso

Cada ración contiene 55 calorías.

Es baja en grasas saturadas, colesterol y sal.



Muy parecida a la zanahoria, aunque más dulce, la chirivía es fácil de preparar y no se estropea fácilmente.

Originaria de Eurasia, la chirivía se ha utilizado como verdura desde la antigüedad y los romanos también la cultivaron, aunque hay alguna confusión en la literatura de la época entre la chirivía y la zanahoria.

La chirivía se utiliza hoy día como puré para mejorar la presentación de los platos en buenos restaurantes. También está muy rica mezclada con otras verduras en una bandeja y cocinada al horno como si fuera una zanahoria.

### Curiosidades

- La chirivía era tan valorada en el Imperio romano, que el Emperador Tiberio aceptó chirivías como parte del tributo pagado a Roma por Alemania.
- En Europa se usaba la chirivía como edulcorante antes de la llegada del azúcar de caña o de remolacha.
- La chirivía era la fuente principal de almidón de los colonizadores de Estados Unidos, hasta que la patata se volvió más popular a mediados del siglo diecinueve.



## Cómo

### Almacenar

En un envase hermético en un armario hasta seis meses, o en el frigorífico durante unos días (ya que más tiempo afectará el sabor). No congelar.

### Preparar

Pelar como si fuera una zanahoria. Si la chirivía es grande, quitar el corazón leñoso cortando la parte más fina. Después cortar la parte más gruesa por la mitad hacia lo largo. Quitar el corazón con la punta de un pelador de verduras, cuchillo de cocina, o una cuchara con filo. La chirivía, una vez pelada se oxida y se pone negra, así que cocinarla al momento.

Preparado por los voluntarios de Hopelink  
Referencias:

1. [How to Cook Everything](#) by Mark Bittman
2. <http://en.wikipedia.org/wiki/Parsnip>
3. <http://homecooking.about.com/od/howtocookvegetables/a/parsnipstips.htm>
4. Photo credit: [Foter](#) / CC BY-SA
5. Photo credit: [Lisa S. \(d.delight\)](#) / [Foter](#) / CC BY-NC-ND
6. <http://nutritiondata.self.com/facts/vegetables-and-vegetable-products/2515/2>
7. <http://www.nutrition-and-you.com/parsnips.html>
8. Photo credit: [Hornet Photography](#) / [Foter](#) / CC BY-NC

# Cómo preparar la CHIRIVÍA



La chirivía puede reemplazar a la zanahoria en cualquier receta o agregarse a ésta. Está rica en puré, asadas, al vapor o hervida. Cocinar hasta que esté tierna.

La chirivía pequeña y tierna se puede poner cruda pelada y rallada en ensaladas.

Mucha gente prefiere lavar y hervir o cocer la chirivía entera y pelarla después para conservar su valor nutricional.

Para evitar que la chirivía esté demasiado blanda, ponerla en sopas y guisos al final de la cocción.

1 libra = 4 raciones

## Chirivías dulces

### Ingredientes

- 1 libra de chirivías
- 2 cucharadas de mantequilla
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
- Sal y pimienta al gusto

1. Pelar las chirivías y quitar el corazón de las más grandes.
2. Cortarlas en palitos del tamaño del dedo meñique. Secarlas con una toalla de papel.
3. In una sartén grande, derretir la mantequilla, agregar las chirivías y mezclar. Espolvorear la nuez moscada.
4. Tapar y cocer a fuego medio de 5 a 10 minutos. Las chirivías estarán blandas y ligeramente caramelizadas.
5. Agregar sal y pimienta al gusto.

Cuatro raciones



hopelink  
Helping people. Changing lives.