

# TIPS FOR SELECTING, STORING, AND PREPARING ROOT VEGETABLES

Root vegetables are very common on the market. Some examples of root vegetables are carrots, radishes, potatoes, yams, celery, and so on. Root vegetables include a variety of nutrients, including dietary fiber, vitamins, and minerals. Furthermore, they include bioactive compounds such as polyphenols, phenols, flavonoids, and vitamin C, all of which have antioxidant properties. Let's learn how to select, store, and prepare them!

How do I select root vegetables?

Select root vegetables with a firm texture and avoid those with soft patches, bruising, or apparent damage.

How do I store root vegetables?

For optimal quality and freshness, keep certain root vegetables in the pantry and others in the fridge or freezer. For example,

- Root vegetables that can be stored in the pantry are: potatoes (1-2 months), sweet potatoes and yams (2-3 weeks), or onions (1 month).
- Root vegetables that can be stored in the refrigerator: beets (1-2 weeks), onions (2 months), carrots and parsnips (2-3 weeks).

How do I prepare root vegetables?

Make sure to thoroughly wash and clean root vegetables, as they frequently have a covering of dirt from growing underground. Wash the produce by placing it under running water and rubbing it. Root vegetables are frequently peeled, sliced, or diced prior to cooking. However, the skin of several root vegetables, such as potatoes and beets, is edible and contains essential nutrients! Many root vegetables, including carrots, beets, and potatoes, can be cooked whole, saving time and a step in preparation.

While there are many ways to cook root vegetables, some of the best methods include baking or sautéing. Raw radishes or carrots are great additions to salads and dips.

Bonus tips: Root vegetables include not only garlic and ginger but also turmeric. Ginger and garlic are examples of spices that can provide pungent, spicy, and sweet flavors to cuisine. Turmeric root, whether ground or fresh, can also be used to season foods.

## CONSEJOS PARA SELECCIONAR, ALMANECER, Y PREPARAR TÚBERCULOS

Las hortalizas de raíz son muy comunes en el mercado. Algunos ejemplos de tubérculos son las zanahorias, los rábanos, las patatas, el ñame, el apio, etc. Los tubérculos incluyen una variedad de nutrientes, que incluyen fibra dietética, vitaminas y minerales. Además, incluyen compuestos bioactivos como polifenoles, fenoles, flavonoides y vitamina C, todos ellos con propiedades antioxidantes. ¡Aprendamos cómo seleccionarlos, almacenarlos y prepararlos!

¿Cómo selecciono los tubérculos?

Seleccione tubérculos con una textura firme y evite aquellos con zonas blandas, hematomas o daños aparentes.

¿Cómo almaceno los tubérculos?

Para obtener una calidad y frescura óptimas, mantenga ciertos tubérculos en la despensa y otros en el refrigerador o el congelador. Por ejemplo,

- Los tubérculos que se pueden almacenar en la despensa son: patatas (1-2 meses), batatas y ñames (2-3 semanas) o cebollas (1 mes).
- Hortalizas de raíz que se pueden conservar en el frigorífico: remolacha (1-2 semanas), cebollas (2 meses), zanahorias y chirivías (2-3 semanas).

¿Cómo preparo los tubérculos?

Asegúrese de lavar y limpiar bien los tubérculos, ya que con frecuencia tienen una capa de suciedad debido al crecimiento bajo tierra. Lave el producto colocándolo bajo agua corriente y frotándolo. Los tubérculos frecuentemente se pelan, cortan o cortan en cubitos antes de cocinarlos. Sin embargo, la piel de varios tubérculos, como las patatas y la remolacha, es comestible y contiene nutrientes esenciales. Muchos tubérculos, incluidas las zanahorias, las remolachas y las patatas, se pueden cocinar enteros, lo que ahorra tiempo y un paso en la preparación.

Si bien hay muchas formas de cocinar tubérculos, algunos de los mejores métodos incluyen hornear o saltear. Los rábanos o las zanahorias crudos son excelentes complementos para ensaladas y salsas.

Consejos adicionales: los tubérculos incluyen no solo ajo y jengibre, sino también cúrcuma. El jengibre y el ajo son ejemplos de especias que pueden aportar sabores picantes y dulces a la cocina. La raíz de cúrcuma, ya sea molida o fresca, también se puede utilizar para condimentar los alimentos.

# Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!



**HarvestShare**  
Our Communities, Our Foods.

**CosechaColectiva**  
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

### References:

1. U.S. Department of Agriculture. What do I do with root vegetables? [https://wicworks.fns.usda.gov/resources/what-do-i-do-root-vegetables#:~:text=Storage%3A%20Some%20root%20vegetables%20should,3%20weeks%20in%20the%20pantry](https://wicworks.fns.usda.gov/resources/what-do-i-do-root-vegetables#:~:text=Storage%3A%20Some%20root%20vegetables%20should,3%20weeks%20in%20the%20pantry.). Accessed January 26, 2024.

2. Knez E, Kadac-Czapska K, Dmochowska-Słezak K, Grembecka M. Composición de tubérculos, efectos sobre la salud y contaminantes. Int J Environ Res Salud Pública. 23 de noviembre de 2022; 19 (23): 15531. doi: 10.3390/ijerph192315531.

This resource is supported by the National Institutes of Health, National Institutes of Minority Health and Health Disparities grants U54MD000538 and R01MD018204.

## LEMON BALM POTATOES PAPAS DE BÁLSAMO DE LIMÓN



### DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350 degrees F/176 C.
2. Cut the potatoes into bite-sized pieces.
3. Drizzle olive oil or add a teaspoon of olive oil to a baking sheet lined with parchment paper.
4. Add the potatoes.
5. Season with freshly ground black pepper and sea salt.
6. Bake for 50 to 60 minutes. Check every 20 minutes and flip with a spatula to bake evenly.
7. Remove from the oven and transfer the potatoes to a large bowl.
8. Let cool slightly (maybe 3 to 5 minutes)
9. Choose your lemon balm. Remove the leaves and chop. Compost the stems.
10. Add the chopped/chopped lemon balm to the potatoes.
11. Shake the mixture with the potatoes
12. Pour or ladle onto your serving plate.

### INGREDIENTS

- Use the Kitchen oven
- 1 kg or 2 pounds small potatoes (cut into good-sized pieces)
- 1/2 cup of the best olive oil
- Sea salt + freshly ground pepper to taste
- Fresh lemon balm leaves (if you don't have lemon balm, substitute parsley or mint, oregano, or your favorite herb)

### INGREDIENTES

- Método del horno
- 1 kg o aproximadamente 2 libras de patatas chiquitas (cortado en trozos de buen tamaño)
- ½ taza del mejor aceite de oliva
- Sal marina + pimienta recién molida al gusto
- Hojas frescas de bálsamo de limón (si no tiene bálsamo de limón, sustitúyalo por perejil o menta, orégano o su hierba favorita)

### DIRECCIONES

1. Precalentar el horno a 350 grados F/176 C.
2. Corta las patatas en trozos pequeños.
3. Rocíe aceite de oliva o agregue una cucharadita de aceite de oliva a una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Agrega las patatas.
5. Sazone con pimienta negra recién molida y sal marina.
6. Hornee durante 50 a 60 minutos. Verifique cada 20 minutos y voltee con una espátula para hornear uniformemente.
7. Retirar del horno y pasar las patatas a un tazón grande.
8. Dejar enfriar un poco (quizás de 3 a 5 minutos)
9. Elige tu bálsamo de limón. Quitar las hojas y picar. Haz abono con los tallos.
10. Agrega la melisa picada/picada a las patatas
11. Sacude la mezcla con las patatas
12. Vierta o sirva con un cucharón en su plato para servir.



SCAN FOR  
MORE RECIPES

ESCANEAR PARA  
MAS RECETAS!