

## COMER

Los nopales hacen adiciones deliciosas para ensaladas, platos de huevo, y chile rojo. Tienen un sabor ligero y a limón y regularmente saben similar a frijoles verdes cocidos. Cuando esté listo para cocinar los nopales, use un cuchillo o la punta de un pelador de verduras, corte o saque las espinas en la parte plana del nopal. (También puede hacer esto antes de guardarlos.) Lave el nopal con agua fría y luego córtelos en tiras o cubos. Corte a los nopales en cubos pequeños y los podrá saltear o hervir. O colóquelos directamente en la parrilla hasta que estén suaves y dorados (¡o ligeramente carbonizados en el exterior!)

NOTA: Cuando se corta, los nopales producen un jugo gomoso y saludable. Cocinar los nopales ayudará a reducir esta calidad mucilaginoso. Tenga cuidado de no cocinarlos demasiado, ya que puede aumentar la gomosidad.

El jugo de tuna puede ser diluido con agua o añadido a la limonada u otras bebidas para preparar una bebida refrescante. También se puede hacer en jarabes, gelatinas y mermeladas.

NOTA: El jugo de tuna enfría mucho. No consuma grandes cantidades de jugo crudo no diluido, ya que es de vez en cuando conocido como causante de escalofríos y dolores en el cuerpo. Beber unos cuantos vasos de limonada es absolutamente bien y le dará el efecto de enfriamiento que está buscando en la intensidad de agosto y el verano de septiembre.

... aquí doble

Visite a nuestra página de internet [www.DesertHarvesters.org](http://www.DesertHarvesters.org) para obtener varias recetas de tunas. Recetas adicionales se encuentran en *¡Coma Mesquite! Un libro de cocina*, también está disponible en el sitio de internet.

DESERT HARVESTERS es dirigido por voluntarios locales. Nos esforzamos en promover, celebrar y asegurar la alimentación producida localmente, fomentar la siembra indígena, árboles frutales de sombra (tales como mezquite Velvet o Prosopis velutina) en recolectar lluvia para sembrar. Todo esto para educar al público en cómo procesar lo cosechado.

Para obtener más información acerca de la recolección de alimentos silvestres, cultivados, y nativos del desierto de Sonora, visite: [www.DesertHarvesters.org](http://www.DesertHarvesters.org).

## EL DESIERTO PUEDE ALIMENTARTE



Los fondos para este folleto fue dado por el Urban and Community Forestry Financial Assistance Program administrado por el State of Arizona Forestry Division - Urban and Community Forestry y el USDA Forest Service



Publicado por Desert Harvesters  
Tucson, AZ 2010  
[www.DesertHarvesters.org](http://www.DesertHarvesters.org)  
Ahora, ande a comer el desierto.

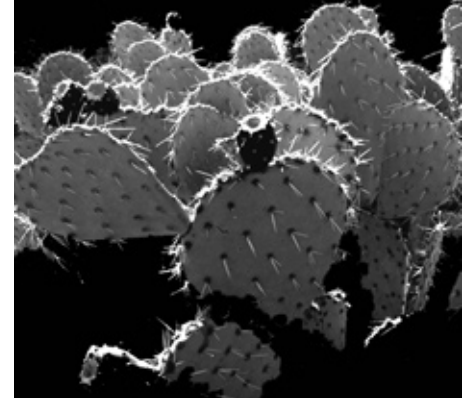
... aquí doble

# PRICKLY PEAR FRUIT & PADS

GRATIS

ABUNDANTE

NATIVO

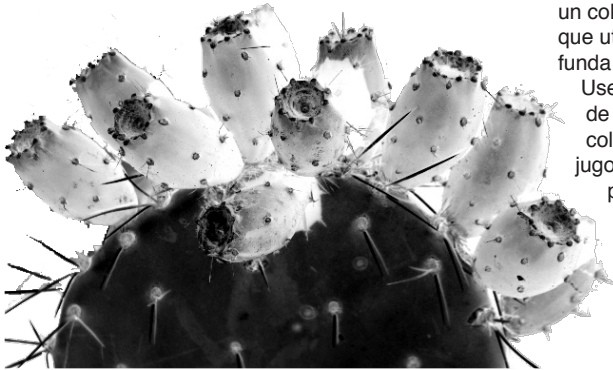


## TUNAS Y NOPALES

El fruto de la tuna es una fruta deliciosamente refrescante celebrada por su vibrante color magenta, su sabor único, y sus propiedades de enfriamiento. Úsela para hacer los favoritos de la región: ¡la limonada de nopal, miel o gelatina!

Los nopales, son igual de deliciosos. Altos en vitaminas A y C y el calcio, esta comida baja en carbohidratos también puede ayudar a disminuir los niveles de glucosa en la sangre, lo que lo hace un alimento recomendable para los diabéticos

Hay 12 variedades de frutos de cactus *Opuntia*. *Opuntia engelmannii* o la tuna Englemann es nativa al desierto de Sonora, y es probable que se encuentre muy cerca de su casa. *Opuntia ficus indica* es una tuna cultivada que es más grande de tamaño, y frecuentemente no contiene espinas, es por ello que se cosechan con facilidad.



## COSECHA DE FRUTAS

Busque frutos de tunas, que son de color rojo oscuro o morado en color. Agosto y septiembre tienden ser la temporada en Tucson. Utilizando pinzas, simplemente levante el fruto de la plataforma del nopal. Se deben arrancar fácilmente. Los pelos finos en las superficies de la fruta y del nopal son llamados gloquidios- se pegan y pican, así es que considere el uso de guantes también. Aunque el cactus es abundante, asegúrese de dejar suficiente fruta para la vida silvestre y la generación de nuevos cactus.

## PROCESO DE FRUTAS

Para el proceso, primero se deben lavar las frutas colocándolas en un fregadero lleno de agua fría y batiéndola con una cuchara grande. A continuación, coloque las frutas enteras, gloquidios y todo, en una licuadora o procesador de alimentos. Revuelva para hacer una mezcla. Cuele la mezcla a través de una funda de almohada, colador de malla fina o un colador forrado en tela. Le recomendamos que utilice un paño limpio, camiseta vieja o una funda de almohada en lugar de una estopilla.

Use una cuchara para presionar el jugo de las semillas y pieles. Deje que el jugo colado se asiente. Suavemente vacíe el jugo de la parte superior, dejando la mayor parte del sedimento detrás.

Congele el jugo de tuna en las bandejas de cubitos de hielo y luego traslade a bolsas de almacenamiento para congelar. Vacíe las semillas en el patio para comenzar un nuevo parche de tunas.

Alternativamente, usted puede poner todas las tunas en el congelador. Para procesar tenga listo un colador con una funda de almohada limpia o una camiseta y coloque en un balde o recipiente grande. Coloque las frutas congeladas en el colador y deje descongelar (2 a 5 horas). Aprieta contra las frutas con una cuchara de madera, mientras se ablandan, para sacar el jugo.



Preste atención mientras trabaja. ¡El jugo de tuna mancha! Limpie los mostradores y las superficies de madera inmediatamente después del uso y utilice un mandil o ropa vieja cuando trabaje con esta fruta.

## COSECHANDO NOPALES

Coseche los nopales a principios de la primavera o después de las lluvias, cuando los nopales crecen. Ellos tendrán "hojas" pequeñas, puntiagudas, succulentas, y gomosas que eventualmente se convertirán en espinas. Detenga el nopal con pinzas de cocina y corte la base del nopal del cactus.

## PROCESO DE LOS NOPALES

Con un cuchillo afilado, raspe las espinas, que todavía están blanditas y gomosas en esta etapa temprana. Conserve en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por una semana.