

El festival oficial de la berza ^[1]

Regresar Página
Principal

El festival oficial de la berza

^[2]

Extraído de *Libro de hechos de El Viejo Estado del Norte*. La propiedad literaria 2011 por la Oficina de Archivos e Historia de Carolina del Norte, Departamento de Recursos Culturales de Carolina del Norte. Todo los derechos reservados. Para uso personal y educativo.

Aprende más: [L](#) ^[3][ibro de Hechos de El Viejo Estado del Norte](#)
^[3]; [Símbolos y otras adopciones oficiales \(en inglés\)](#) ^[4]

La Asamblea General de 2007 adoptó el [Festival de la Berza \(Collard de Ayden\)](#) ^[5] como el festival de berza oficial de Carolina del Norte (G.S. 145-27).

En el 1975, la ciudad del Ayden en el condado de Pitt, como manera de celebrar su patrimonio agrícola, decidió llevar a cabo un festival. Los ciudadanos fueron invitados para escoger el nombre votando por nombres que fueron publicados en el periódico, y por un gran margen el Festival de la Berza nació.

Siempre se ofrece una variedad de eventos, incluyendo concursos de belleza, funciones musicales y de bailes, competencias deportivas, paseos y artesanías. Naturalmente, el festival tiene concursos de cocinar la berza y de comerse la berza.

Patrocinado por la ciudad de Ayden y algunos negocios, y apoyados por cientos de voluntarios, las festividades anuales son la primera semana de septiembre, desde el martes después del Día del Trabajo hasta el sábado.

La berza es una de las comidas favoritas en el sur de los Estados Unidos. Usualmente se hierven a fuego lento con carne de cerdo salada o lacón (ham hock) para sazonalas; hojuelas de pimienta roja y vinagre son de los acompañantes favoritos.

Carolina del Norte
La Cosecha del Mes
STEPS TO HEALTH
La verdura destacada de la Cosecha del Mes en Carolina del Norte es:

verdura de hoja cocinada
por la USDA

La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano
Los alimentos escolares pueden aportar a los estudiantes los nutrientes que necesitan para crecer fuertes y sanos. Estudios demuestran que los estudiantes sanos aprenden mejor. Ayude a que su hijo sea más saludable y le vaya mejor en la escuela inscribiéndolo al programa de alimentos escolares. La Cosecha del Mes invita a los estudiantes a elegir opciones de alimentos saludables y a mantenerse físicamente activos todos los días.

¡SEAN UNA FAMILIA ACTIVA!
Establezca una regla de tal manera que nadie pueda ver TV, jugar de video o usar la computadora por más de 2 horas por día (excepto por las tareas de la escuela). En vez de un programa de televisión participe en un juego familiar activo, baile su música favorita o salga a caminar.

Ídeas Saludables de Preparación

- Cocine la col berza, la acelga, la col china y la espinaca para obtener un sabor más suave o dulce.
- Cuando la cocine, la col cocida y las hojas de mostaza para obtener un sabor a pimienta.
- Sañe las hojas de berza con ajo, cebolla, tomate y aceite de oliva.
- Hornee y luego freya los vegetales de hoja en un sartén de poco fondo en aceite hasta que queden tiernos.
- Sañe el repollo chino (bok choy) con zanahoria, elote y pimientos rojos para obtener un delicioso plato de acompañamiento.

VEGETALES SABROSOS
Haga 4 porciones. 1 taza por persona.
Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- 1/4 libra de percha de pavo sin piel
- 1/4 taza de coliflor picada
- 2 dientes de ajo, molidos
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/4 cucharadita de clavo molido
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1 coliflor verde, picada
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 libras de vegetales (mezcla de: hojas de berza, col rizada, hojas de nabo y hojas de mostaza)

Direcciones:

- Ponga a hervir en una cacerola 1. todos los ingredientes excepto los vegetales.
- Lave los vegetales y retire los tallos.
- Rebane los vegetales en trozos.
- Agregue los vegetales al caldo.
- Cocine de 20 a 30 minutos hasta que queden tiernos. Saca caliente.

Información nutricional por porción:
Calorías 69, Carbohidratos 10 g, Fibra 2.5 gramos, Proteína 2 g, Grasas Totales 1 g, Grasas Saturadas 0 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 267 mg.
Nutrientes: saludables. Rating: medio.
Fuente: www.ncpedia.org
Hecho por: www.ncpedia.org

Datos Importantes de Cultivos Locales

- Los vegetales de hoja verde son generalmente cocidos para ablandarlos antes de consumirse, aunque puede cortar algunos de las hojas más tiernas y picarlas y agregarlas a ensaladas. Los tallos tienden a ser muy duros, por lo que es recomendable cortarlos antes de comer los tallos.
- Los vegetales de hoja verde incluyen la col berza, la acelga, la acelga anís, la col china, la espinaca, la col rizada, la col rizada, las hojas de nabo y las hojas de mostaza.
- Debido a que los vegetales de hoja verde crecen mejor en tierra anónima, es importante lavarlos muy bien antes de consumirlos.
- Carolina del Norte es uno de los principales estados productores de col rizada en los Estados Unidos.
- La col berza es uno de los vegetales más populares en el sur del país. La col berza al igual que las hojas de nabo y las hojas de mostaza tienen un sabor más fuerte y potente.
- La acelga y la acelga anís son parte de la familia de la espinaca. Tienen hojas alargadas de color verde oscuro con tallos ya sea morados, rojos o amarillos.
- La col china es de la familia del repollo y significa "vegetal blanco" en chino. Ambrós, el tallo y las hojas de la col china pueden agregarse en platos que incluyen verduras saladas.

www.ncpedia.org
www.fairhandgrowingmatters.org

Boletín con datos e información nutricional sobre verduras de hojas verdes cocidas.

^[6]Una tradición del año nuevo es comer una cena especial que, según se dice, trae prosperidad y buena suerte. Típicamente, el menú consiste de carne de cerdo, guisantes de ojo negro (blackeyed peas), pan de maíz y legumbres—las legumbres son un símbolo de dinero.

Los nutrientes que tienen las berzas son muy buena razón para comerlas todo el año. Son especialmente buena fuente de calcio, fibra y vitaminas A, C y K.

References:

Oficina de Archivos e Historia de Carolina del Norte. *Libro de hechos de El Viejo Estado del Norte*. Raleigh, 2011.

Additional Resources:

NC State Extension. "verdura de hoja cocinade," 2017. PDF. *Carolina del Norte la cosecha del mes* ncstepstohealth.org [7] (accessed Mar. 11, 2024).

Video Credit:

WNCT-TV9. 2017. "Mort Hurst named winner of Ayden collard festival eating competition," 2017-09-09. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yU7ZUq1sDiM> [8] (accessed July 19, 2019).

Origin:

[Pitt County](#) [9]

Subjects:

[Agriculture](#) [10]

[Culture](#) [11]

[NCpedia en Español](#) [12]

[State Symbols](#) [13]

From:

[NC Office of Archives and History](#). [14]

19 July 2019

Source URL: <https://www.ncpedia.org/el-festival-oficial-de-la-berza>

Links

[1] <https://www.ncpedia.org/el-festival-oficial-de-la-berza> [2] <https://www.ncpedia.org/libro-de-hechos-de-el-viejo-estado> [3] <https://ncpedia.org/libro-de-hechos-de-el-viejo-estado> [4] <https://ncpedia.org/symbols> [5] <https://www.aydencollardfestival.com/> [6] <https://www.ncpedia.org/sites/default/files/pdfs/NC-HOTM-Cooked-Greens-Spanish.pdf> [7] <https://ncstepstohealth.ces.ncsu.edu/wp-content/uploads/2017/02/NC-HOTM-Cooked-Greens-Spanish.pdf?fwd=no> [8] <https://www.youtube.com/watch?v=yU7ZUq1sDiM> [9] <https://www.ncpedia.org/category/origin-location/coastal-21> [10] <https://www.ncpedia.org/category/subjects/agriculture> [11] <https://www.ncpedia.org/category/subjects/culture> [12] <https://www.ncpedia.org/taxonomy/term/7996> [13] <https://www.ncpedia.org/category/subjects/state-symbol> [14] <https://www.ncpedia.org/category/entry-source/nc-office-arc>