

# Beets

## T W O F O R O N E


The storage of beets can be confusing as it can actually be cut up to make two edible plants. Cut off the stems of the greens, leaving about 2 inches attached to the beets. Place the beets into a sealed storage container or silicone food storage bags. Then place the bag into the produce drawer in your refrigerator. They'll stay fresh up to 2 weeks. Take the beet greens and store them separately in a sealed storage container. Store in the produce drawer for 3 to 5 days.


## FUN FACTS<sup>1</sup>

- 1** Beets are a traditional food eaten at Rosh Hashanah, the Jewish New Year.
- 2** Called *selek* in Hebrew, it's similar to word *sillek*, which means "take away," or "dismiss," beets are symbolic of getting rid of evil in the new year.

## HEALTH<sup>2</sup>

Improve athletic  
Performance

 May help support brain  
health

Keep blood pressure in  
check 

 May help with  
inflammation



## BEET SALAD

~Rebecca Miller~

**5** ingredients    **1** hour  
**2** servings    **3** tools

### INGREDIENTS

Beets  
Garlic  
Olive oil  
Sea salt  
Pepper

### DIRECTIONS

1. Cut the greens off of the beets leaving about half an inch at the top.
2. Wash beets by scrubbing well, peel with a knife.
3. In an oven safe baking tray, drizzle beets evenly with olive oil and sprinkle with sea salt and black pepper.
4. Bake at 400 degrees F until beets are easily pierced with a knife. Should take 25-35 minutes for smaller beets.
5. When cooled, peel beets and cut them to add them to any salad you desire.



Try making this immuno-boosting salad dressing with grandma Rebbeca

## NATURAL DYE<sup>3</sup>



You can use chopped beets, beet juice, or beet root powder to dye natural fabric to a light rose pink.

1. Cut 3 or 4 beets into chunks. Wear gloves while cutting to avoid staining your hands.
2. Place the beets in a large pot of water, bring to a boil, and then simmer for an hour or so. You should use a non-reactive enamel pot.
3. When the water is obviously "red as a beet", let it cool, and then remove the solids with a large slotted spoon.
4. Now, bring the beet dye back to a simmer. Add your fabric or yarn and simmer for an hour or so. After an hour, you can remove the fabric, or you can remove pot from heat and let the fabric sit in the dye bath for several more hours to soak in the color.
5. Rinse the fabric or yarn thoroughly in cool water.

1. Coyle, Daisy. "9 Impressive Health Benefits of Beets." Healthline, Healthline Media, 26 May 2017, www.healthline.com/nutrition/benefits-of-beets#section9.

1.2. "The Nutritional Benefits of Beets (Hint: There's a Lot!)." Love Beets, 9 Apr. 2020, www.lovebeets.com/fun-facts-tidbits/.

3. Trimble, Kelly Smith. "The Beet Goes On." HGTV, 14 Dec. 2015, www.hgtv.com/design/make-and-celebrate/handmade/the-beet-goes-on.

# Remolachas

## DOS POR UNO


El almacenamiento de la remolacha puede ser confuso, ya que en realidad se puede cortar para hacer dos plantas comestibles. Corta los tallos de las verduras, dejando unas 2 pulgadas unidas a las remolachas. Coloque las remolachas en un recipiente de almacenamiento sellado o en bolsas de silicona para almacenar alimentos. Luego coloque la bolsa en el cajón de productos en su refrigerador. Se mantendrán frescos hasta 2 semanas. Tome las hojas de remolacha y guárdelas separadas en un recipiente de almacenamiento sellado. Almacene en el cajón de productos durante 3 a 5 días.

## HECHOS DIVERTIDOS<sup>1</sup>

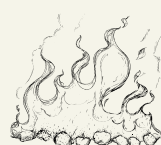
- 1 La remolacha es una comida tradicional que se come en Rosh Hashaná, el Año Nuevo judío.
- 2 Llamado selek en hebreo, es similar a la palabra sillek, que significa "quitar" o "descartar", las remolachas son un símbolo de deshacerse del mal en el nuevo año.

## SALUD<sup>2</sup>

Mejora el rendimiento deportivo

 Puede ayudar a apoyar la salud del cerebro

Mantenga la presión arterial bajo control 

 Puede ayudar con la inflamación.



## ENSALADA DE REMOLACHA

~Rebecca Miller~

5 ingredientes 1 hora  
2 porciones 3 herramientas

### INGREDIENTES

Remolacha  
Ajo  
Aceite de oliva  
Sal marina  
Pimienta

### DIRECCIONES

1. Cortar los verdes de las remolachas dejando aproximadamente media pulgada en la parte superior.
2. Lave las remolachas frotando bien, pele con un cuchillo.
3. En una bandeja de horno rocíe las remolachas de manera uniforme con aceite de oliva y espolvoree con sal marina y pimienta negra.
4. Hornee a 400 grados F hasta que las remolachas sean fácilmente perforadas con un cuchillo. Debe tomar 25-35 minutos para remolachas más pequeñas.
5. Cuando se enfríe, pele las remolachas y córtelas para agregarlas a cualquier ensalada que desee.



Intenta preparar este aderezo para ensalada que estimula la inmunidad con la abuela Rebecca

## COLORANTE NATURAL<sup>3</sup>



Puede usar remolacha picada, jugo de remolacha o polvo de raíz de remolacha para teñir la tela natural hasta obtener un rosa claro.

1. Cortar 3 o 4 remolachas en trozos. Use guantes mientras corta para evitar mancharse las manos.
2. Coloque las remolachas en una olla grande de agua, hierva y cocine a fuego lento durante una hora más o menos. Debe usar una olla de esmalte no reactiva.
3. Cuando el agua es obviamente "roja como una remolacha", deje que se enfríe, y luego retire los sólidos con una cuchara grande con ranuras.
4. Ahora, devuelve el tinte de remolacha a fuego lento. Agregue su tela o hilo y cocine a fuego lento durante una hora más o menos. Después de una hora, puede quitar la tela, o puede quitar la olla del fuego y dejar que la tela repose en el baño de tinte durante varias horas más para empapar el color.
5. Enjuague bien la tela o el hilo en agua fría.

1. Coyle, Daisy. "9 Impressive Health Benefits of Beets." Healthline, Healthline Media, 26 May 2017, www.healthline.com/nutrition/benefits-of-beets#section9.

1.2. "The Nutritional Benefits of Beets (Hint: There's a Lot!)." Love Beets, 9 Apr. 2020, www.lovebeets.com/fun-facts-tidbits/.

3. Trimble, Kelly Smith. "The Beet Goes On." HCTV, 14 Dec. 2015, www.hgtv.com/design/make-and-celebrate/handmade/the-beet-goes-on.