

ligeramente picante y a limón con una consistencia semejante a la de ejotes o judías cocidas. Cuando esté listo para cocinar las hojas de los nopales, use un cuchillo o la punta de un pelador de verduras, corte o saque las espinas de la parte plana de la hoja del nopal. (También puede hacer esto antes de almacenarlos.) Lave la hoja de los nopales con agua fría y luego córtelas en tiras o cuadritos. Corte las hojas de los nopales en cuadros pequeños y luego, salteé o hiévalos. O colóquelos directamente en la parrilla hasta que estén suaves y dorados (¡o ligeramente quemados en su parte externa!).

NOTA: Al cortarlos, los nopales producen un jugo gomoso y saludable. Cocinar las hojas de los nopales ayudará a reducir esta calidad mucilaginoso. Tenga cuidado de no cocinarlos demasiado, ya que ésto puede aumentar su gomosidad. ¡Preste atención a su consistencia y experimente!

El jugo de nopal puede diluirse con agua o agregarse a la limonada u otras bebidas para preparar una bebida refrescante. También puede convertirse en miel, jaleas y mermeladas.

NOTA: El jugo de tuna es muy refrescante. No consuma grandes cantidades de jugo crudo no diluido, ya que se sabe que ocasionalmente puede causar escalofríos y dolores del cuerpo. Beber unos cuantos vasos de limonada no le ocasionará problemas y le dará el efecto de frescura que busca en los días de calor intenso en agosto y del verano prolongado de septiembre.

...doble aquí...

**DESERT HARVESTERS** es un esfuerzo de base operado por voluntarios en Tucson, Arizona. Nos esforzamos por promover, celebrar y mejorar la seguridad alimentaria local y la producción, alentando a la siembra de árboles de sombra endémicos que producen alimento, en terraplenes de captación de agua, y luego, educando al público respecto a cómo cosechar y procesar el producto de la cosecha.

Para más información acerca de la cosecha 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 fueron proporcionados por el Programa Urbano y Comunitario de Asistencia Financiera Forestal (Urban and Community Forestry Financial Assistance Program), administrado por la División Forestal del Estado de Arizona - Silvicultura Urbana y Comunitaria y el Servicio Forestal de la USDA



Publicado por Desert Harvesters  
Tucson, AZ 2010  
[www.DesertHarvesters.org](http://www.DesertHarvesters.org)  
Ahora vaya a comer un poco de desierto.

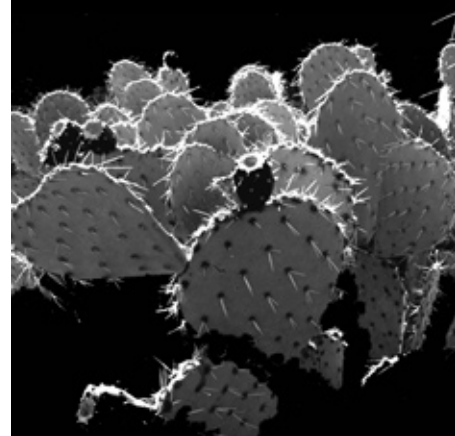
...doble aquí...

# TUNAS & NOPALES

GRATIS

ABUNDANTE

NATIVO

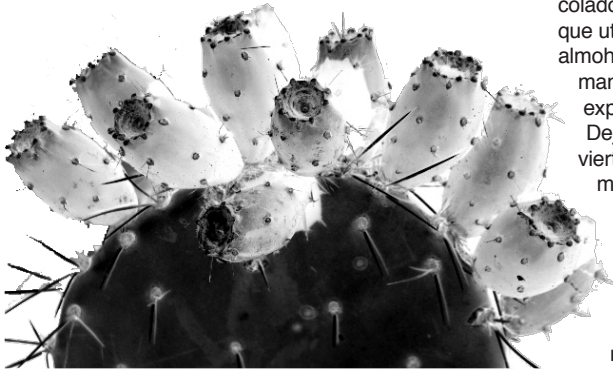


## TUNAS Y NOPALES

El fruto de la tuna es una fruta deliciosamente refrescante celebrada por su vibrante color magenta, su sabor único, y sus propiedades de refrescar. Úsela para preparar las delicias favoritas de la región: ¡limonada, miel o jalea de nopal!

Los nopales tiernos son igual de deliciosos. Con un alto contenido de vitaminas A y C y calcio, este alimento bajo en carbohidratos puede ayudar también a disminuir los niveles de glucosa en la sangre, lo que lo convierte en un alimento recomendable para los diabéticos.

Hay 12 variedades de cactus *Opuntia* que dan fruto. *Opuntia engelmannii* o nopal de Englemann es endémico del desierto de Sonora, y es probable que pueda encontrarlo muy cerca de su casa. *Opuntia ficus indica* es un nopal cultivado de mayor tamaño que con frecuencia no tiene espinas y, por consiguiente, se cosecha con facilidad.



## COSECHA DE FRUTOS

Busque tunas de color rojo oscuro o morado. En Tucson, la temporada de tunas es agosto y septiembre. Utilizando pinzas, simplemente levante el fruto de la hoja del nopal. Deberán desprenderse con facilidad. Los pelitos finos en la superficies tanto de las frutas como de los nopales se denominan gloquidios--se adhieren y pican o ahuatan, de manera que también debería considerar usar guantes. Aunque este cactus es abundante, asegúrese de dejar bastantes frutos para la vida silvestre y la generación de nuevos cactus.

## PROCESAMIENTO DE LOS FRUTOS

Para el procesamiento, primero lave los frutos colocándolos en un fregadero lleno de agua fría y revolviéndolos con una cuchara grande. A continuación, coloque los frutos enteros, con todo y los gloquidios, en una licuadora o procesador de alimentos. Mezcle para hacer una pasta. Cuele la pasta a través de una funda de almohada, un colador de malla fina o un colador recubierto con tela. Le recomendamos que utilice una camiseta o una funda de almohada viejas en lugar de un pedazo de manta de cielo. Use una cuchara para exprimir el jugo de las semillas y cáscaras. Deje asentar el jugo colado. Suavemente vierta el jugo de la parte superior, dejando la mayor parte del sedimento.

Congele el jugo de tuna en bandejas para cubos de hielo y luego traslade a bolsas herméticas para almacenar alimentos en el congelador. Vierta las semillas en el patio para comenzar una nopalera nueva.

Como alternativa, puede poner las tunas enteras en el congelador. Para procesarlas, recubra un colador con una funda de almohada limpia o una camiseta y colóquelo sobre un balde o recipiente grande. Coloque los frutos congelados en el colador y permita que se descongelen (2 a 5 horas). A medida que se ablanden, aplaste los frutos con una cuchara de madera para extraer su jugo.

Preste atención mientras trabaja. ¡El jugo de tuna mancha! Limpie los mostradores y las superficies de madera inmediatamente después usarlos y use un mandil o ropa vieja cuando trabaje con este fruto.

## COSECHANDO NOPALES

Coseche los nopales a principios de la primavera o después de las lluvias, cuando los nopales están nuevecitos y tiernos. Tendrán pequeñas “hojas” puntiagudas, succulentas o semejantes al caucho que eventualmente se convertirán en espinas. Sujete la hoja de nopal con pinzas de cocina y corte la base de la hoja, separándola del cactus.

## PROCESAMIENTO DE LOS NOPALES

Con un cuchillo de cocina afilado, raspe la superficie para eliminar las espinas que todavía están blandas y se asemejan al caucho en esta etapa temprana. Almacénelos en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por una semana.

## COMER

Las hojas de nopal son deliciosas para agregarse a ensaladas, platillos a base de huevo y chile colorado. Tienen un sabor