

COCINANDO BAMBÚ

<http://www.bamboofarmingusa.com/Cooking-Bamboo.html>



VIDEO

<https://youtu.be/kFs7RbJ7iNg>

VIDEO

https://youtu.be/ML0_Sl0xkLI

VIDEO

<https://youtu.be/BApG-dPI4u4>

Cosechar, Preparar, cocinar y comer los brotes



**Antes de ir al bosque para cosechar los brotes de bambú, afilar la pala.
Con un borde afilado como cuchillo, su trabajo será más fácil.
Tome una lima para retocar el borde a lo largo mientras trabaja.**

Decida qué brotes deben convertirse en culmos.



Cuando se cosechan brotes, se está administrando el bambusal.

En la foto dos brotes están distantes de la caña / culmo.

No coseche los dos.

Tienen espacio para crecer.

Ellos le ayudarán a llenar el bambusal.

Coseche la que está al lado de la caña porque si llega a crecer, sería aglomeración con la caña existente.

La caña existente aún no está seleccionada para ser cortada como un culmo y necesita la luz del sol en sus hojas.

No tiene por qué ser la sombra de un nuevo culmo, una nueva caña necesita espacio y luz del sol.

A menudo utilizo cinta de agrimensor para marcar los brotes que dejo crecer.

Este bosque es de *Phyllostachys praecox* y son los primeros brotes de *Phyllostachys*.

Marcar los que se dejaron crecer.



A menudo utilizo cinta de agrimensor para marcar los brotes que dejo crecer.

En mis parcelas de exploración decidí usar un color diferente cada vez que cosecho.

Marco las de la mejor posición para rellenar espacios desprovistos en el bosque o para reemplazar las varas que planifiqué para cosechar cuando el brote ya creció.

Controlar los brotes cosechando los que están fuera de los límites



Averiguar donde el brote se une al rizoma.

Si usted puede decir por la ligera inclinación del brote, puede ser capaz de conducir la pala entre el brote y el rizoma y cortar el cuello en el rizoma limpiamente.

Con un corte perfecto a través del cuello del rizoma, la base del tallo se mantiene intacta.

Está protegido de la desecación por sus hojas de vaina.

El brote intacto pesará más y va a durar más tiempo bajo refrigeración que los brotes cuyas bases se recortan antes del rizoma.

Estos brotes están creciendo fuera del bambusal donde hay pasto y malezas.

Todos los brotes fuera del bambusal se cosechan para controlar el tamaño de la arboleda.

Un brote intacto pesa más, dura más tiempo.



Aquí la base del brote está completa porque la pala cortó el rizoma, no el brote.

Las hojas de la vaina cubren la base del brote.

Su humedad y frescura durará más tiempo que si se cortan.

Un corte perfecto será en el cuello que conecta el brote y el rizoma y deja el rizoma intacto.

Dicho corte es generalmente imposible porque para hacerlo se corta parte de la base del brote.

Mis brotes de bambú en mi hielera de picnic Coleman fácilmente duran dos semanas.

Congelo botellas de plástico de medio galón y las pongo en la hielera.

Se descongelan lentamente durante las siguientes 24 horas.

Por la mañana pongo uno nuevo.

A veces usted no obtiene todo el brote.



La pala corta en la base del brote en lugar de en el cuello.

A la izquierda está el brote utilizable.

A la derecha la base del brote que ha sido recortado con mi cuchillo.

El corte entre las dos partes por la pala está oscurecida por la hoja de la vaina que queda en el desperdicio.

Mirar de cerca para ver el corte bajo la hoja que la pala hizo.

La edad del brote es perfecto.

La carne es blanca y las "raíces primordiales" (puntos rojos) no han comenzado a alargarse.

Esto significa que el brote es joven y excelente para comer.

El desperdicio es de entre 25 y 30 por ciento en muchos brotes.

Los sobrantes del corte son excelente alimentos para cerdos y otros animales.

Algunos tienen las bases intactas; otros se cortaron por encima de la base.



Si se mira de cerca, verá que algunos de estos brotes tienen bases intactas y algunos han tenido sus bases rebanadas por la pala.

Bases intactas son marrón, el color de la vaina de la hoja.

Brotos rebanados tienen bases blancas, el color de la carne.

El barro oscurece lo blanco.

Debería haberles lavado antes de tomar la foto.

Estos son los brotes de *Phyllostachys praecox* antes de que hayan sido lavados y cortados.



Para liberar el brote de sus hojas de la vaina, corta el brote por la mitad.

Doble la punta de la vaina hacia atrás y la carne saldrá libre.

Las bases tiernas de las hojas son buenas para comer también.

Cuanto más cerca y juntos son los espacios internodales, más tierna es la carne.

En la base, donde los espacios son más grandes la carne es más firme / más fibroso.

Cocineros con experiencia en brotes de bambú usan la base para sopas y guisos.

Las partes superiores están a la parrilla, a la plancha o fritas.



Estos brotes son excelentes.
La carne es blanca y perfecta.
Han sido cortados a lo largo.
Después se los pone en agua hirviendo durante siete minutos.
Luego se cuelean y se colocan en un sartén con aceite.
Son puestos en el aceite y se colocan al fuego durante cinco minutos.
Se sacan
Se añade al aceite la salsa de soja
Los brotes se voltean para cubrirlos con aceite y salsa de soja.
De nuevo en la parrilla (o asador) van por otros cinco minutos.
Queso parmesano se rocía sobre ellos y se deja un minuto más en la fuego de la parrilla.



La salsa de soja hace que se doren.
Masticables, deliciosos, fácil de preparar.



Por otro lado, se puede cortar y cocinar.
Esta foto muestra los brotes de bambú congelados.

Estaban en rodajas, se hirvieron y enfriaron rápidamente en agua helada después fueron congeladas.

El extremo superior del brote se corta en trozos grandes.

El final más duro inferior del brote se corta delgado.

Estas piezas congeladas se pueden agregar a un surtido de recetas.

Los brotes de bambú recogen el aroma de las especias con que se cocina.

Algunas recetas utilizan sabores como el ajo, el jengibre, carnes, setas y salsa de soya.

Cómo es el bambú agrega textura y su forma atractiva.

Brote pelado



Cortar la punta del brote.

Con un pelador, retire la piel con los puntos rojos.

La base es dura; la media es firme; la parte superior es tierna.

Base, media, parte superior



La base fibrosa se corta en trozos y se utiliza en guisos.

La media firme está rellena con la carne picada.

La parte inferior de la hoja se utiliza en ensaladas y platos de verduras.

Rebanadas cortadas de en medio del brote.



Estos trozos son masticables y van bien cocinados con carne de res.

Trozos cortados de en medio del brote.



Estos se pueden rellenar y luego servidos como hors d'oeuvres (Aperitivos).

Rebanadas finas cortadas de la parte superior del brote



Las partes superiores necesitan poco de ebullición. Ellos son geniales en ensaladas y frituras.

Listo para freír



Si te gustan las verduras frescas, te encantará un salteado con brotes de bambú y verduras rebanadas.



Para hacer una ensalada de brotes de bambú, cortarlas en rebanadas finas. Se ponen en agua hirviendo durante un corto tiempo. El bambú conserva su carácter crujiente.



**El bambú es maravilloso frito con otras verduras y con sabor a carne.
Sirva sobre arroz.**

Traducción libre realizada por Alfonso Rangel enero2017

=====
=====
=====

COOKING BAMBOO

<http://www.bamboofarmingusa.com/Cooking-Bamboo.html>



VIDEO

<https://youtu.be/kFs7RbJ7iNg>

VIDEO

https://youtu.be/ML0_Sl0xkLI

VIDEO

<https://youtu.be/BApG-dPI4u4>

Harvest, Prepare, Cook and Eat the shoots



Before you go to the grove to harvest bamboo shoots, sharpen the spade.
With a knife sharp edge, your work is easier.
Take a file along with you to touch up the edge as you work.

Decide which shoots should grow into poles.



When you harvest shoots, you are managing the grove.

Two shoots in the photo are distant from the cane/culm.

Don't harvest those two.

They have space to grow up.

They will help fill in the grove.

Harvest the one next to the culm because if it were to grow up, it would crowd the existing cane.

The existing cane is not yet scheduled to be cut as a pole and needs sunlight on its leaves.

It does not need to be shaded by a new cane and a new cane needs space and sunlight.

I often use surveyor tape to mark the shoots I leave to grow up.

This grove is *Phyllostachys praecox* the earliest shooting *Phyllostachys*.

Mark the ones to grow up.



I often use surveyor tape to mark the shoots I leave to grow up.

In my research plots I decided to use a different color each time I harvest.

I mark the ones in the best position to fill in bare spaces in the grove or to replace canes I plan to harvest when shooting is over.

Control spread by harvesting all shoot that are out of bounds.



Figure out where the shoot attaches to the rhizome.

If you can tell by the slight leaning of the shoot, you may be able to drive the spade between shoot and rhizome and sever the rhizome neck cleanly.

With a perfect cut through the rhizome neck, the base of the culm remains intact.

It is protected from drying out by its sheath leaves.

The intact shoot will weigh more and will last under refrigeration longer than shoots whose bases are trimmed off.

This shoot is coming up outside the grove where there is grass and weeds. All the shoots outside the grove will be harvested to control the size of the grove.

An intact shoot weighs more, lasts longer.



Here the shoot base is complete because the spade cut the rhizome, not the shoot.

The sheath leaves cover the base of the shoot.

Its moisture and freshness will last longer than if they were cut off.

A perfect cut would have been on the neck which connects shoot and rhizome and left the rhizome intact.

Such a cut is usually impossible because to do it you cut part of the base of the shoot.

My bamboo shoots in my Coleman picnic cooler easily last two weeks.

I freeze half gallon plastic bottles and put them in the cooler.

They slowly defrost for the next 24 hours.

In the morning I put a fresh one in.

Sometimes you don't get the whole shoot.



The spade cut into the base of the shoot instead of into the neck.

On the left is the usable shoot.

On the right is the base of the shoot which has been trimmed off by my knife.

The cut between the two parts by the shovel is obscured by the sheath leaf that remains on the wastage/base.

Look closely to see the cut under the leaf that the shovel made.

The age of the shoot is perfect.

The meat is white and the "primordial roots" (red dots) have not begun to elongate.

This means that the shoot is young and excellent to eat.

Wastage is between 25 and 30 percent on many shoots.

The cut-off butts are excellent food for hogs and other livestock.

Some have intact bases; some were cut above the base.



If you look closely, you will see that some of these shoots have intact bases and some have had their bases sliced by the spade.

Intact bases are brown, the color of the sheath leaf.

Sliced shoots have white bases, the color of the meat.

Mud obscures the white.

I should have washed them before taking the photo.

These are shoots of *Phyllostachys praecox* before they have been washed and trimmed.



To free the shoot from its sheath leaves, slice the shoot in half.

Bend the tip of the sheath leaves back and the meat will come free.

The tender bases of the leaves are good to eat also.

The closer together are the internode spaces, the more tender is the meat.

At the base where the spaces are larger the flesh is firmer/ more fibrous.

Experienced bamboo cooks use the base in soups and stews.

The tops are broiled, grilled or stir fired.



These shoots are excellent.

The flesh is white and perfect.
They have been sliced lengthwise.
Next they will be dropped into boiling water for seven minutes.
Then they pour into a colander and go into a pan with oil.
They are tossed in the oil and placed under the broiler for five minutes.
Out they come.
Soy sauce is added to the oil.
The shoots are turned to coat with oil and soy sauce.
Back into the broiler (or grill) they go for another five minutes.
Parmesan cheese is sprinkled on them for one more minute under the broiler.



The soy sauce makes them brown.
Chewy, delicious, easy to fix.



On the other hand, you can slice and cook.

This photo shows frozen bamboo shoots.
They were sliced, blanched, cooled quickly in ice water and frozen.
The tender upper end of the shoot is cut in large pieces.
The tougher lower end of the shoot is sliced thin.
These frozen pieces can be added to an assortment of dishes.
Bamboo picks up the flavor of the spices it is cooked with.
Recipes use flavors such as garlic, ginger, meats, mushrooms and soy sauce.
What bamboo adds is texture and its attractive shape.

Peeled shoot



Slice off the tip of the shoot.

With a peeler, remove the skin with the red dots.

The base is tough; the middle is firm; the top is tender.

Base, middle, top



The fibrous base is cut into chunks and used in stews.

The firm middle is stuffed with chopped meat.

The leafy top is used in salads and vegetable dishes.

Rounds cut from the middle of the shoot



These chunks are chewy and go well cooked with beef.

Chunks cut from the base of the shoot



These can be stuffed and then served as hors d'oeuvres.

Thin slices cut from the top of the shoot



The tops need little boiling.
They are great in salads and stir fries.
Ready for stir frying



If you love fresh vegetables, you will love a stir fry with bamboo shoots and sliced vegetables.



To make a salad of bamboo shoots, slice them thin.
Drop them in boiling water for a short while.
Bamboo retains its crunchiness.



Bamboo is wonderful stir fried with other vegetables and flavored with meat. Serve over rice.

=====
=====
=====