NE LESSON CODE GN-000-20
¡A cocinar verduras!

LESSON DESCRIPTION

This lesson includes a class discussion and a cooking video that features two recipe demonstrations - a broccoli recipe and a zucchini recipe. Participants will learn basic cooking and nutrition tips, as well as guidelines for choosing, storing, and using these vegetables.

OBJECTIVES

After attending this class participants will be able to state at least one vegetable tip or recipe from the video or discussion that they plan to try at home sometime in the next two weeks.

MATERIALS NEEDED

- Television
- VCR/DVD
- DVD: *Let's Get Cooking*, stock no. DV0037 English and Spanish. Produced by Texas Department of State Health Services; 11:50 minutes.
- *Broccoli-Garlic Recipe Card*, stock no. 13-06-12405, English/Spanish
- *Summer Squash Medley Recipe Cards*, stock no. 13-06-12407, English/Spanish for all participants in the class
- *Let's Get Cooking Magnets*, stock no. 13-06-12371, English/Spanish
- *Let's Get Cooking Posters*, stock no. 13-06-12413, English/Spanish.
- Samples of broccoli and various summer squash (Look for especially good quality produce that's on sale and/or from a local grocery store or farmer's market. You may also want to choose some poor quality examples to show participants what to avoid; you can even purchase some a week earlier and let it deteriorate a bit).
- Iron Skillet or other cast iron cookware (optional)

Note About New Lesson Survey Forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Note that the *Staff Survey Form* is different from the *Participant Survey Form*. Please send in 30 completed *Participant Surveys*. Mail all completed surveys to:

Delores Preece
Texas Department of State Health Services
Nutrition Services Section
1100 W. 49th St
Austin, TX 78756

TEACHING PREPARATION

- Before the class starts, set out samples of broccoli, summer squash, and an iron skillet or other cast iron cookware (cast iron cookware is optional).

- Tape or mount the nutrient data charts for 1cup raw broccoli and 1 cup raw summer squash onto card stock or poster board or some other display surface (charts are included with lesson on page 8). Have these two charts ready to display during the lesson.

- Option: Prepare one of the recipes from the video and have forks, napkins and small plates or condiment cups available so that participants can taste one of the recipes.

BACKGROUND INFORMATION/ INTERNET RESOURCES

1) The following web page has an extensive table that lists the nutrient data for more than 100 fruits and vegetables: **http://www.dole5aday.com/pdf_global/FVNutritionFactsChart2004COL.pdf**

2) The following website offers brief summaries related to the various health benefits of vegetables: http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fruits.html

3) The following websites reviews the nutritional benefits of using cast iron cookware:
   http://whatscookingamerica.net/Information/CastIronPans.htm
   http://en.wikipedia.org/wiki/Seasoning_(cast_iron)

4) The following websites discuss how to season, clean, and restore cast iron cookware:
   http://extension.osu.edu/~news/story.php?id=2724
   http://www.goaskalice.columbia.edu/2378.html

ICEBREAKER

Welcome everyone to the class. Then ask the parents in the class to tell:

- cuál es una de sus verduras favoritas que preparan en casa para sus familias, y
- la última vez que la sirvieron (¿ayer, la semana pasada, el mes pasado, el año pasado?)

También, pregúnteles a los niños en la clase cuáles son sus verduras favoritas.

CLASS AND VIDEO INTRODUCTION

Say something like:

- **La clase de hoy es una de nuestras lecciones llamadas *¡A cocinar!*, y se trata de cómo cocinar las verduras. Las pautas más recientes sobre la dieta de Estados Unidos indican que debemos comer aproximadamente cinco porciones de verduras al día (eso es aparte de las cuatro porciones de fruta). Pero muchos de nosotros no alcanzamos esa meta con regularidad. Ojalá que la clase de hoy las inspire a cocinar y comer *más* verduras *más* seguido.**

- **El video que vamos a ver nos enseña cómo cocinar dos recetas de verduras.**
  1) Brócoli con ajo y
  2) Mezcla de calabacitas

  Handout copies of the two recipe cards.

- **Después del video hablaremos más sobre estas verduras. Cuando se retiren hoy, tendrán nuevas ideas para ayudarlas a ustedes y a sus familias a comer más verduras.**

- Show the video.

VIDEO DISCUSSION

Discuss nutritional aspects of vegetables:

- Say something like**: ¿Por qué nos dicen los expertos que comamos más verduras?** o **¿Por qué son tan buenas para nosotros las verduras?** Prompt some of the following responses; provide additional details if needed:

  - ¡Las verduras tienen muy <u>pocas calorías</u> (*pero no todas las <u>recetas</u> que usan verduras son bajas en calorías!*).
  - Algunas verduras tienen mucha <u>vitamina A</u> (zanahoria, calabaza, camote, brócoli).
  - Algunas verduras tienen mucha <u>vitamina C</u> (pimiento morrón dulce, brócoli, col de Bruselas).
  - Algunas verduras tienen mucho <u>ácido fólico</u> (brócoli, verduras de hoja verde como espinacas o coles).
  - La mayoría de las verduras son una buena fuente de <u>fibra.</u>
  - Comer muchas verduras se asocia con una <u>tasa menor de enfermedades crónicas</u> como enfermedades del corazón, embolia o derrame cerebral y ciertos tipos de cáncer.
  - Comer muchas verduras ayuda a evitar enfermedades que causan la pérdida de la vista (no solo por la vitamina A, sino también por otros componentes llamados antioxidantes que están presentes en varias verduras).

- **Así que desde un punto de vista nutricional, las verduras obtienen una calificación alta. Desafortunadamente, a muchas personas les gusta añadir mucha grasa y calorías a las verduras. Muchas veces las cubrimos con salsas de crema, aderezos espesos, mantequilla y salsas de queso. O las doramos en aceite como cuando hacemos papas fritas, calabacitas fritas, o chiles rellenos o fritos. Las buenas noticias son que existen formas más saludables de cocinar verduras, como vimos en el video.**

- **Hablemos específicamente sobre el brócoli. El brócoli es una de las mejores verduras en lo que se refiere a nutrición. ¿Quién nos puede decir por qué el brócoli es tan bueno?** Wait for input; prompt as needed. Then display table tent with nutrient information for ½ cup broccoli and review/confirm participant's responses.

  - Es muy bajo en calorías y grasas.
  - Tiene muchas vitaminas (especialmente vitamina C y ácido fólico)
  - proporciona algo de calcio
  - es una verdura crucífera, lo que significa que está relacionado con la familia del repollo. (Las verduras crucíferas tienen ciertas propiedades que quizás estén asociadas con tasas menores de ciertos tipos de cáncer. Otras verduras crucíferas incluyen el repollo chino, las coles de Bruselas, la coliflor y el repollo).

- Then say something like: **Cuando cocinan brócoli y otras verduras, el calor y el agua pueden destruir algunas de las vitaminas. Así que es mejor evitar cocinarlas en mucha agua durante mucho tiempo. Cocinarlas al vapor o sofreírlas en un poco de aceite son buenas opciones.**

- **¿Alguien puede explicar qué deben buscar cuando vayan a escoger un brócoli? ¿Cuáles son las señales de que el brócoli es de buena calidad?** Prompt/confirm the following responses, using the sample(s) of broccoli. Teaching tip: pass around samples of both good and poor quality broccoli.

  - las cabezas (o cogollitos) deben estar bien verdes, o pueden tener un color azul o violeta. Los cogollitos que tienen un color verde oscuro, morado, o verde azulado contienen más vitamina A y vitamina C que las que están más claras o amarillentas.
  - Los cogollitos deben tener capullos pequeños, finos y apretados.
  - Los tallos deben estar firmes y crujientes, no suaves y correosos.

- **Guarden el brócoli en una bolsa de plástico abierta y sin lavar en el cajón de verduras frescas del refrigerador. Es mejor utilizarlo en uno o dos días después de comprarlo, pero en algunos casos dura hasta unos cuatro días.**

- **¿Y los tallos? ¿Cuántas de ustedes pelan y se comen los tallos del brócoli?** Wait for responses. **Como lo mencionó el video, pueden pelar, partir y cocinar los tallos más grandes junto con el resto del brócoli. Los tallos tienen mucha fibra y algunas personas creen que es la mejor parte del brócoli.** Teaching tip: Cut and peel stems and allow participants to try them.

- Ask participants to share some of their own favorite ways to cook and use broccoli. Write ideas down on a flipchart or dry erase board. When participants mention ideas that include cream soups, cheese sauces, etc., remind them to choose low-fat ingredients and encourage them to try lower-fat cooking methods.

- Then say something like: **Ahora, platiquemos de las calabacitas Hay muchos tipos diferentes de calabacitas y típicamente se dividen en dos grupos: calabacitas y calabazas. ¿Qué tipos de calabazas y calabacitas conocen ustedes?** Refer to the boxes below to prompt responses and explain the difference between summer squash and winter squash. Show any samples of summer squash that you have as participants mention different types of squash.

Calabacitas. Las calabacitas son más suaves que las calabazas (se cosechan antes de que la cáscara se endurezca y madure la fruta). Las cáscaras son comestibles y proporcionan fibra y vitaminas adicionales. Algunos ejemplos son, entre otros:

- Calabacita
- Calabacita amarilla de cuello torcido
- Calabacita amarilla de cuello recto
- Calabacín redondo color verde oscuro
- Calabacín redondo
- Chayote
- Calabacín tatuma

Calabazas . Las calabazas tienen cáscara gruesa, dura e incomestible, y semillas grandes y duras. Estas calabazas usualmente se cocinan con la cáscara y luego se saca la parte de adentro ya cocida. Ejemplos de calabazas son, entre otras:

- Calabaza acorn
- Calabaza espagueti
- Calabaza turbante
- Calabaza vinatera
- Calabaza en forma de banana grande
- Calabaza de carne anaranjada
- Calabaza

- Comment on summer squash: **Las calabacitas antes estaban disponibles en su mayoría solo durante los meses del verano. Pero hoy en día, usualmente se pueden comprar variedades de calabacitas durante todo el año. Pero igual que con cualquier tipo de verdura, si se compran en temporada, usualmente saben mejor y cuestan menos.**

- **¿Alguien me puede decir qué deben buscar cuando vayan a escoger calabacitas? ¿Cuáles son las señales de que una calabacita es de buena calidad?** Prompt/confirm the following responses, using the sample(s) of summer squash. Teaching tip: pass samples of both good quality and poor quality squash among participants.

  - la calabacita debe estar firme y un poco pesada para su tamaño, de otra forma quizás esté seca o algodonada adentro.

  - la calabaza debe tener un exterior brillante y lustroso. Eviten comprar calabazas que tengan magulladuras o rasguños o áreas con hoyos en la cáscara y las que tengan áreas blandas.

- **Para guardar calabacitas, pónganlas en bolsas de plástico y guárdenlas en el refrigerador. Las calabacitas frescas pueden guardarse hasta una semana. Las variedades con cáscaras más gruesas como el chayote estarán frescas por dos semanas o más.**

- **Comparada con el brócoli, la calabaza no tiene el mismo nivel de nutrientes, pero sí brinda algo de fibra, ácido fólico y vitamina C.** Show nutrient data for 1 cup raw summer squash. Highlight nutrients like fiber, vitamin C, and calories.

- Then say something like: **Las calabacitas son muy versátiles en términos de recetas. ¿Cuáles son algunas ideas sanas para usar calabacitas?** Encourage participants to share some of their own favorite healthy ideas for cooking and using different types of summer squash. Write ideas down on a flipchart or dry erase board. Possible examples may include:
  - Usen calabacitas en la salsa de espagueti
  - Úsenlas en la lasaña y en recetas para otros guisos
  - Córtenlas o úsenlas crudas para comer con aderezo o en ensaladas
  - Córtenlas y úsenlas como ingrediente para la pizza.
  - Utilicen calabacitas en tiras para el pastel de carne, los guisos, panes rápidos o panecillos.
  - Añadan calabaza a las sopas o al estofado
  - Ásenlas a la parrilla (son riquísimas en brocheta junto con otras verduras)

- Then say something like: **La mayoría de las variedades de calabaza tienen sabor y texturas similares para que las puedan utilizar de forma intercambiable en las recetas. El video mostró la calabacita, pero una combinación de calabacita amarilla o una combinación de calabacita amarilla y calabacita también puede funcionar.**

- **El video mencionó un punto importante que aplica a todas las verduras. Antes de cocinarlas o comerlas hay que lavarlas. Solo frótenlas fuertemente con las manos debajo de agua limpia y corriente. También, asegúrense de mantener las verduras retiradas de la carne cruda, la carne de aves y los mariscos mientras compran, las preparan, o cuando las guardan.**

- Then say something like: **Por último, hablemos sobre cómo utilizar una sartén de hierro fundido. ¿Cómo añade valor nutricional a una receta el cocinar en una sartén de hierro fundido?** Correct answer: cocinar en una sartén de hierro fundido incrementa el contenido de hierro en los alimentos.

- Confirm and elaborate: **Correcto. La comida toma un poco de hierro de la sartén cuando se cocina en hierro fundido, y es hierro que nuestros cuerpos necesitan. Pero la cantidad de hierro que se absorbe depende de lo que cocinen. Los alimentos ácidos tienden a absorber más hierro, es por eso que añadir jugo de limón a una receta de calabacitas en el video incrementó el contenido de hierro en la receta. En general, cocinar en hierro fundido puede llegar a sumar hasta 3 miligramos de hierro por cada porción de 3 onzas de comida (más para algunos alimentos, menos para otros). La cantidad es buena si tomamos en consideración que la mayoría de nosotros necesitamos 18 miligramos de hierro al día.**

- Show example of cast iron cookware if you have it available. **Como mencionaron en el video, es importante sazonar la sartén antes de usarla por primera vez para evitar que los alimentos se peguen y evitar la oxidación. Para sazonarla, limpien toda la sartén con aceite,**

incluso el asa, y luego pónganla en un horno calentado a 300 grados por más o menos una hora. Cuando terminen con la sartén, lávenla con agua y un poco de jabón o jabón diluido. Límpienla suavemente con una esponja, pero no la frieguen con una esponja fuerte. Después de enjuagar bien el jabón, séquenla completamente. Luego vuelvan a sazonar la sartén con un poco de aceite. (Optional: demonstrate how you would recoat the skillet with oil after you wash and dry it. See suggested websites listed on page 2 of this lesson for further information.)

- **Si no tienen una olla o sartén de hierro fundido, es algo en lo que deben pensar. A los cocineros profesionales les encanta el hierro fundido y si está bien sazonada, tendrán una superficie que no se pega. Si han utilizado hierro fundido antes y la comida se pegó a la sartén, es porque no estaba bien sazonada. Las sartenes de hierro fundido no son caras y a menudo las pueden encontrar en ventas de garaje o tiendas donde venden cosas usadas. Hay mucha información en Internet y en las bibliotecas sobre cómo restaurar el hierro fundido viejo que se ha oxidado, y cómo cuidar utensilios de cocina de hierro fundido.**

- Ask to see Cuáles participantes utilizan una olla o sartén de hierro fundido en casa. Ask those participants to hablen sobre los diferentes tipos de alimentos que cocinan en ellas y den consejos que aprendieron sobre el uso de hierro fundido.

WRAP-UP / EVALUATION

Summarize the class by saying something like, **Espero que la clase de hoy las haya motivado para cocinar más verduras. Antes de irnos, me gustaría que compartieran por lo menos un consejo o receta del video de hoy o hablen sobre lo que planean probar en casa en las próximas dos semanas.**

Possible answers:

- Intenten usar utensilios de cocina de hierro fundido.
- Prueben una de las recetas del video.
- Comiencen a comprar y probar verduras nuevas y diferentes.
- Intenten asar las verduras a la parrilla
- Intenten añadir verduras a la pizza, etc.

As participants share the tip they learned or write it down on the back of one of their recipe cards, then give them a *Let's Get Cooking Magnet*.

Thank participants for coming to the class.

Brócoli (crudo)
1 taza, cortado

Cantidad por porción	% Valor por día
Calorías 31	-
Total de grasa 0. 3g	0%
Fibra dietética 1.2g	10%
Vitamina A 567 IU	11%
Vitamina C 81mg	135%
Folato 57mg	14%
Calcio 43mg	4%
Hierro 0.7mg	4%

Calabacitas
(crudas, todas las variedades)
1 taza, cortadas

Cantidad por porción	**% Valor por día**
Calorías 18	-
Total de grasa 0. 2g	0%
Fibra dietética 1.2g	5%
Vitamina A 226 IU	6%
Vitamina C 19mg	32%
Folato 33mg	8%
Calcio 17mg	2%
Hierro 0.4mg	2%

NE LESSON CODE GN-000-20
Let's Get Cooking: Vegetables
Staff Survey

LA# _____ **Date _____**

1. Was the lesson easy to read and follow?
☐ Yes ☐ No

2. Did you like the video included with this lesson?
☐ Yes ☐ No

3. Did you like the activity included with this lesson?
☐ Yes ☐ No

4. What did you like best about this class?

_____
_____
_____

5. What would make the class better?

_____
_____
_____

6. How well did participants respond to the class? Participation was (check one)
☐ **Good** ☐ **Negative** ☐ **Indifferent**

7. Do you plan to use this lesson again?
☐ **Yes** ☐ **No**

8. Comments: _____
_____
_____
_____
_____
_____

Thank you for your comments!

NE LESSON CODE GN-000-20
¡A cocinar verduras!
Encuesta del participante

LA# _____ **Fecha _____**

1. Mi grupo étnico es:

___Blanco ____Asiático

___Hispano ____Indio americano

___Afro americano ___Otro

2. ¿Cuánto le gustó esta clase?

☐ Me gustó mucho

☐ Un poco

☐ Nada

3. ¿Qué cambios planea hacer en sus hábitos de cocina?

_____

_____

_____

4. ¿Qué fue lo más útil que aprendió en la clase hoy?

_____

_____

_____

5. En su opinión, ¿qué mejoraría esta clase?

_____

_____

_____

6. Comentarios:

_____

_____

_____

_____

¡Gracias por sus comentarios!