



Vegetable Verduras

Kitchen Lab
Actividad Fisica



Name | Nombre _____

Teacher | Maestro/a _____

Grade | Año _____

* Adult help required

Veggie Cook Off!

Did you know your kitchen is like a science lab? You can experiment and have fun while learning about science, math, and food! Your Kitchen Lab project is to learn about what happens to vegetables when you cook them.

Today's Objective: Compare the effects of different cooking methods on the flavor and texture of vegetables.

Here's How:

1. Read the information below, watch the KC! video on Cooking Methods and follow instructions with your lab assistant (adult).
2. Pick a vegetable (carrot, broccoli or cauliflower) and two cooking methods you want to test.
3. Wash and cut the vegetable (with adult's help) and follow the cooking instructions below.
4. Write down how the vegetable looks, feels, tastes and smells before and after cooking.
5. Use the information you've gathered to answer the question: what is your favorite way to cook vegetables?

Observation: Vegetables taste different when they are cooked in different ways.

Question: What is my favorite way to cook vegetables?

Gather Information:

Cooking Methods: Cooking describes the movement of heat from a heat source (oven or stove) to the food.

- Dry heat cooking cooks food without using extra moisture. This method uses high temperatures—300° F or hotter. Dry heat cooking will also brown your food, which adds flavor and texture.
 - Examples: sautéing, roasting
- Moist heat cooking uses liquid or steam to cook the food. Flavored liquids, like broth, can be used to add flavor. Moist heat methods will make tough foods softer, but some foods can also become mushy.
 - Examples: boiling, steaming

Experiment: (Follow the steps below)

1. Look in your fridge for carrots, broccoli or cauliflower. Talk to your lab assistant (adult) about which vegetable you can test and pick just one to cook. Write down which vegetable you are using in "What I am Testing" table.
2. After watching the KC! Cooking Methods video, pick one dry heat and one moist heat way to cook your vegetable. Circle each method in "What I am Testing" table below. Then guess what you think will happen to the vegetable.

What I am Testing:			
What vegetable did I choose? (circle one)	Carrots	Broccoli	Cauliflower
What dry heat cooking method am I going to test? (circle one)	Sautéing		Roasting
What moist heat cooking method am I going to test? (circle one)	Boiling		Steaming

Hypothesis: What cooking method do you think will make the vegetable taste best?

Cooking Instructions				
Vegetable	Sauté	Roast	Boil	Steam
Carrot	Heat a sauté pan to medium high heat. Add 1 Tbsp cooking oil and cook carrots for 7 to 8 minutes stirring every 2 minutes.	Preheat oven to 400° F. Toss carrots with 1 tsp of cooking oil. Place carrots evenly on a sheet pan and cook in oven for 18 minutes.	Bring 2 cups of water and carrots to a rolling boil over high heat in a small sauce pan. Reduce heat to medium low and simmer for 5 minutes. Remove from stove and drain in a colander.	Fill a medium sauce pan with 2 inches of water and add a steam basket to the pot. Heat water to a simmer over medium high heat. Add carrots to basket and cover with lid. Steam for 8 minutes.
Broccoli	Heat a sauté pan to medium high heat. Add 1 Tbsp cooking oil and cook broccoli for 7 to 8 minutes stirring every 2 minutes.	Preheat oven to 400° F. Toss broccoli with 1 tsp of cooking oil. Place broccoli evenly on a sheet pan and cook in oven for 18 minutes.	Bring 2 cups of water and broccoli to a rolling boil over high heat in a small sauce pan. Reduce heat to medium low and simmer for 5 minutes. Remove from stove and drain in a colander.	Fill a medium sauce pan with 2 inches of water and add a steam basket to the pot. Heat water to a simmer over medium high heat. Add broccoli to basket and cover with lid. Steam for 10 minutes.
Cauliflower	Heat a sauté pan to medium high heat. Add 1 Tbsp cooking oil and cook cauliflower for 7 to 8 minutes stirring every 2 minutes.	Preheat oven to 400° F. Toss broccoli with 1 tsp of cooking oil. Place broccoli evenly on a sheet pan and cook in oven for 18 minutes.	Bring 2 cups of water and carrots to a rolling boil over high heat in a small sauce pan. Reduce heat to medium low and simmer for 5 minutes. Remove from stove and drain in a colander.	Fill a medium sauce pan with 2 inches of water and add a steam basket to the pot. Heat water to a simmer over medium high heat. Add cauliflower to basket and cover with lid. Steam for 8 minutes.

3. Wash the vegetables and chop into bite size pieces with adult help. Set aside 1/2 cup of the vegetable for each cooking method (1 cup total). And keep a piece of the vegetable uncooked so you can see how it changes.
4. Find the instructions for your vegetable and your cooking methods on the "Cooking Instructions" table above and circle or highlight them. Follow the cooking instructions for each method. (Don't add any spices!)
5. In the "Results" table, write down words to describe how your vegetable looks, feels, tastes and smells.

Results: After cooking your vegetable compare and contrast the cooked vegetables.			
	Raw	Dry Cooking Method	Moist Cooking Method
Appearance How does it look?			
Smell How does it smell?			
Taste How does it taste?			
Texture How does it feel?			

Conclusion:

What is one difference you see between the uncooked vegetable and the cooked vegetable?

What is one difference between the two cooked vegetables?

What is your favorite way to cook vegetables? Why?

*Necesitaran ayuda de un adulto

¡Cocine las verduras!

¡Puedes experimentar y divertirte mientras aprendes sobre ciencia, matemáticas y comida! Su proyecto de laboratorio de cocina es aprender acerca de lo que sucede con las verduras cuando las cocina.

Objetivo de hoy: Comparar los efectos de los diferentes métodos de cocción en el sabor y la textura de verduras.

Así es como:

1. Lea la información de abajo, ver el KC! vídeo sobre métodos de cocina y seguir instrucciones con su asistente de laboratorio (adulto).
2. Escoja una verdura (zanahoria, brócoli o coliflor) y dos métodos de cocción que desee probar.
3. Lave y corta la verdura (con la ayuda del adulto) y siga las instrucciones de cocción de abajo.
4. Anote cómo se ve, se siente, sabe y huele la verdura antes y después de cocinar.
5. Utilice la información que ha recopilado para responder a la pregunta: ¿cuál es su forma favorita de cocinar verduras?

Observación: Las verduras tienen un sabor diferente cuando se cocinan de diferentes maneras.

Pregunta: ¿Cuál es mi forma favorita de cocinar verduras?

Recopilar información:

Métodos de cocción: Cocinar describe el movimiento del calor de una fuente de calor (horno o estufa) a los alimentos.

- La cocción al calor seco cocina los alimentos sin usar humedad adicional. Este método utiliza altas temperaturas— 300°F o más caliente. La cocción al calor seco también dore su comida, lo que añade sabor y textura.
 - Ejemplos: saltear, asar
- La cocción a fuego lento utiliza líquido o vapor para cocinar los alimentos. Los líquidos aromatizados, como el caldo, se pueden utilizar para agregar sabor. Los métodos de calor húmedo harán que los alimentos duros sean más suaves, pero algunos alimentos también pueden volverse blandos.
 - Ejemplos: ebullición, cocción al vapor

Experimento: (Siga los pasos de abajo)

1. Busque zanahorias, brócoli o coliflor en su nevera. Hable con su asistente de laboratorio (adulto) acerca de qué verdura se puede probar y elegir sólo uno para cocinar. Anote qué verdura se está usando en la tabla "Lo que estoy probando".
2. Después de ver el KC! Métodos de cocción video, elegir un calor seco y una forma de calor húmeda para cocinar su verdura. Circule cada método en la tabla "Lo que estoy probando" abajo. Entonces adivina lo que crees que le pasará a la verdura.

Lo que estoy probando:			
¿Qué verdura elegí? (circule uno)	Zanahorias	Brócoli	Coliflor
¿Qué método de cocción al calor seco voy a probar? (circule uno)	Saltear	Asar	
¿Qué método de cocción al calor húmedo voy a probar? (circule uno)	Hervir	Cocer al vapor	

Hipótesis: ¿Qué método de cocción crees que hará que la verdura tenga mejor sabor?

Instrucciones de cocción:				
Verdura	Saltear	Asar	Hervir	Cocer al vapor
Zanahorias	Calienta una sartén a fuego medio-alto. Agregue 1 cucharada de aceite de cocina y cocine las zanahorias durante 7 a 8 minutos revolviendo cada 2 minutos.	Precalentar el horno a 400°F. Oneste las zanahorias con 1 cucharadita de aceite de cocina. Colocar las zanahorias uniformemente en una bandeja para hornear y cocinar en el horno durante 18 minutos.	Lleve 2 tazas de agua y zanahorias a ebullición a fuego alto en una pequeña cacerola. Reduzca el fuego a medio bajo y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Retirar de la estufa y escurrir en un colador.	Llene una sartén mediana con 2 pulgadas de agua y agregue una cesta de vapor a la olla. Calienta el agua a fuego lento a fuego medio-alto. Agregue las zanahorias a la cesta y cúbrase con una tapa. Vapor durante 8 minutos.
Brócoli	Calienta una sartén a fuego medio-alto. Agregue 1 cucharada de aceite de cocina y cocine el brócoli durante 7 a 8 minutos revolviendo cada 2 minutos.	Precalentar el horno a 400°F. Oneste el brócoli con 1 cucharadita de aceite de cocina. Coloque el brócoli uniformemente en una bandeja para hornear y cocinar en el horno durante 18 minutos.	Lleve 2 tazas de agua y brócoli a ebullición a fuego alto en una cacerola pequeña. Reduzca el fuego a medio bajo y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Retirar de la estufa y escurrir en un colador.	Llene una sartén mediana con 2 pulgadas de agua y agregue una cesta de vapor a la olla. Calienta el agua a fuego lento a fuego medio-alto. Agregue el brócoli a la cesta y cúbrase con una tapa. Vapor durante 8 minutos.
Coliflor	Calienta una sartén a fuego medio-alto. Agregue 1 cucharada de aceite de cocina y cocine la coliflor durante 7 a 8 minutos revolviendo cada 2 minutos.	Precalentar el horno a 400°F. Oneste la coliflor con 1 cucharadita de aceite de cocina. Coloque la coliflor uniformemente en una bandeja para hornear y cocinar en el horno durante 18 minutos.	Lleve 2 tazas de agua y brócoli a ebullición a fuego alto en una cacerola pequeña. Reduzca el fuego a medio bajo y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Retirar de la estufa y escurrir en un colador.	Llene una sartén mediana con 2 pulgadas de agua y agregue una cesta de vapor a la olla. Calienta el agua a fuego lento a fuego medio-alto. Agregue la coliflor a la cesta y cúbrase con una tapa. Vapor durante 8 minutos.

3. Lavar las verduras y cortar en trozos de tamaño de boca con la ayuda de un adulto. Reservar 1/2 taza de la verdura para cada método de cocción (1 taza en total). Y mantén un pedazo de la verdura sin cocinar para que puedas ver cómo cambia.
4. Encuentre las instrucciones para su verdura y sus métodos de cocción en la tabla "Instrucciones de cocina" arriba y circule o resaltarlas. Siga las instrucciones de cocción para cada método. (¡No añadas especias!)
5. En la tabla "Resultados", escriba palabras para describir cómo se ve, se siente, sabe y huele.

Resultados: Después de cocinar su verdura comparar y contrastar las verduras cocidas.			
	Crudo	Método de Cocción Seca	Método de cocción húmeda
Aspecto ¿Cómo se ve?			
Olor ¿Cómo huele?			
Gusto ¿Cómo sabe?			
Textura ¿Cómo se siente?			

Conclusión:

¿Cuál es la diferencia que se ve entre la verdura sin cocinar y la verdura cocida?

¿Cuál es la diferencia entre las dos verduras cocidas?

¿Cuál es tu forma favorita de cocinar verduras? ¿por qué?