

## El festival oficial de la berza [1]

[Regresar Página Principal](#)

### El festival oficial de la berza

[2]

Extraído de *Libro de hechos de El Viejo Estado del Norte*. La propiedad literaria 2011 por la Oficina de Archivos e Historia de Carolina del Norte, Departamento de Recursos Culturales de Carolina del Norte. Todo los derechos reservados. Para uso personal y educativo.

**Aprende más:** [Libro de Hechos de El Viejo Estado del Norte](#) [3]; [Símbolos y otras adopciones oficiales \(en inglés\)](#) [4]

La Asamblea General de 2007 adoptó [el Festival de la Berza \(Collard\) de Ayden](#) [5] como el festival de berza oficial de Carolina del Norte (G.S. 145-27).

En el 1975, la ciudad del Ayden en el condado de Pitt, como manera de celebrar su patrimonio agrícola, decidió llevar a cabo un festival. Los ciudadanos fueron invitados para escoger el nombre votando por nombres que fueron publicados en el periódico, y por un gran margen el Festival de la Berza nació.

Siempre se ofrece una variedad de eventos, incluyendo concursos de belleza, funciones musicales y de bailes, competencias deportivas, paseos y artesanías. Naturalmente, el festival tiene concursos de cocinar la berza y de comerse la berza.

Patrocinado por la ciudad de Ayden y algunos negocios, y apoyados por cientos de voluntarios, las festividades anuales son la primera semana de septiembre, desde el martes después del Día del Trabajo hasta el sábado.

La berza es una de las comidas favoritas en el sur de los Estados Unidos. Usualmente se hierven a fuego lento con carne de cerdo salada o lacón (ham hock) para sazonarlas; hojuelas de pimienta roja y vinagre son de los acompañantes favoritos.

**Ideas Saludables de Preparación**

- Cocine la col berza, la acelga, la col china y la esparrago para obtener un sabor más suave y dulce.
- Cocine la ricarda, la col rizada y las hojas de col para obtener un sabor avenida.
- Sofría las hojas de berza con ajo, cebolla, tomate y aceite de oliva.
- Hervir a fuego lento los vegetales de hoja en concentrado de pollo bajo en sodio hasta que queden tiernas.
- Sofría el repollo chino (chuk choy) con zanahorias, elote y pimientos rojos para obtener un colado práctico de acompañamiento.

**Datos Importantes de Cultivos Locales**

- Los vegetales de hoja verdes son generalmente cosechados para los cultivos primos de primavera, aunque puede cortar algunas de las hojas más tiernas y pequeñas y agregarlas a ensaladas. Los vegetales tienden a ser muy duros, por lo que es recomendable cortarlos antes de cocer las hojas.
- Los vegetales de hoja verde incluyen la berza, la acelga, la acelga serrada, la ricarda, la esparrago, la ricarda, la col rizada, las hojas de rábano y las hojas de mostaza.
- Delicioso y que los vegetales de hoja verde crezcan saludable en tierra arenosa, ya que la tierra ligeramente arenosa es mejor para cocinarlos o consumirlos.
- Carolina del Norte es uno de los principales Estados productores de col rosada en los Estados Unidos.
- La col berza es una de las verduras más populares en el sur de los Estados Unidos. La col berza al igual que las hojas de rábano y las hojas de mostaza tienen un sabor más fuerte y potente.
- La acelga y la ricarda son parte de la cultura de la expresión. Tiene hojas amargas de color verde oscuro con tallos ya sea macizos, magros o arrugados.
- La ricarda es de la familia del repollo y se aplica "angrill blanco" en China. Ambas, el tallo y las hojas de la col china pueden agregarse en platos que incluyen verduras salteadas.
- www.ces.ncsu.edu  
www.freshfromthefarm.com/consumers/

**¡SEAN UNA FAMILIA ACTIVA!**

Establecerá una regla de tal manera que nadie pueda ver TV, Juegos de video o usar la computadora por más de 2 horas por día (excepto para la escuela). Si tu hijo no ve televisión, programa de televisión participa en un juego familiar activo, baile su música favorita o salga a caminar.

Boletín con datos e información nutricional

sobre verduras de hojas verdes cocidas.

[6]Una tradición del año nuevo es comer una cena especial que, según se dice, trae prosperidad y buena suerte. Típicamente, el menú consiste de carne de cerdo, guisantes de ojo negro (blackeyed peas), pan de maíz y legumbres—las legumbres son un símbolo de dinero.

Los nutrientes que tienen las berzas son muy buena razón para comerlas todo el año. Son especialmente buena fuente de calcio, fibra y vitaminas A, C y K.

**References:**

Oficina de Archivos e Historia de Carolina del Norte. *Libro de hechos de El Viejo Estado del Norte*. Raleigh, 2011.

**Additional Resources:**

NC State Extension. "verdura de hoja cocinade," 2017. PDF. *Carolina del Norte la cosecha del mes* [ncstepstohealth.org](https://ncstepstohealth.org) [7] (accessed Mar. 11, 2024).

**Video Credit:**

WNCT-TV9. 2017. "Mort Hurst named winner of Ayden collard festival eating competition," 2017-09-09.

YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yU7ZUq1sDiM> [8] (accessed July 19, 2019).

**Origin:**

[Pitt County](#) [9]

**Subjects:**

[Agriculture](#) [10]

[Culture](#) [11]

[NCpedia en Español](#) [12]

[State Symbols](#) [13]

**From:**

[NC Office of Archives and History](#). [14]

19 July 2019

---

**Source URL:** <https://ncpedia.org/el-festival-oficial-de-la-berza>

**Links**

[1] <https://ncpedia.org/el-festival-oficial-de-la-berza> [2] <https://www.ncpedia.org/libro-de-hechos-de-el-viejo-estado> [3] <https://ncpedia.org/libro-de-hechos-de-el-viejo-estado> [4] <https://ncpedia.org/symbols> [5] <https://www.aydencollardfestival.com/> [6] <https://ncpedia.org/sites/default/files//pdfs/NC-HOTM-Cooked-Greens-Spanish.pdf> [7] <https://ncstepstohealth.ces.ncsu.edu/wp-content/uploads/2017/02/NC-HOTM-Cooked-Greens-Spanish.pdf?fwd=no> [8] <https://www.youtube.com/watch?v=yU7ZUq1sDiM> [9] <https://ncpedia.org/category/origin-location/coastal-21> [10] <https://ncpedia.org/category/subjects/agriculture> [11] <https://ncpedia.org/category/subjects/culture> [12] <https://ncpedia.org/taxonomy/term/7996> [13] <https://ncpedia.org/category/subjects/state-symbol> [14] <https://ncpedia.org/category/entry-source/nc-office-arc>