



Libro de Cocina de Manifest Love

GUÍA EDUCATIVA Y RECETAS PARA COMER DE TEMPORADA



TABLA DE CONTENIDO



Carta de Manifest Love	1
Conozca a los Chefs.....	2
Consejos de Cocina.....	5
Recetas	6
Notas de Recetas.....	46
ChicoBags y Embalaje de las Acciones	47
Cultivo y Alimentación Estacional.....	47
Calendario de Disponibilidad Estacional.....	48
Qué Hay en tu Bolsa?	49
Preservación de Hierbas	50
Conozca sus Frutas y Verduras.....	51
Conozca a sus Socios de Manifest Love	94
Cultivando los Alimentos.....	99
Agradecimientos.....	101



BIENVENIDOS A MANIFEST LOVE



¡Bienvenidos a Manifest Love! ¡Todos nosotros en Round the Bend Farm (RTB), un Centro para la Comunidad Restaurativa, estamos encantados de que se una a nosotros esta temporada!

Manifest Love comenzó en marzo de 2020, en respuesta directa a la pandemia de COVID-19. RTB colaboró con YWCA Southeastern MA, Youth Opportunities Unlimited (Y.O.U) y NorthStar Learning Centers para proporcionar alimentos locales saludables para las familias de New Bedford. Las directoras ejecutivas de estas respectivas organizaciones (Desa VanLaarhoven, Gail Fortes, Bernadette Souza y Maria Rosario) decidieron que RTB proporcionaría alimentos semanales gratuitos desde principios de marzo de 2020 hasta mediados de diciembre a aproximadamente 125 familias locales directamente conectadas con estas organizaciones de New Bedford. Juntos, cultivamos, recolectamos, obtuvimos y distribuimos alimentos locales, orgánicos y nutritivos. También creamos recursos educativos, incluidos videos, blogs y cartas, que se enviaban juntos con las acciones cada semana. Nuestros socios de la YWCA tradujeron meticulosamente cada carta y video al español y portugués; Los Centros de Aprendizaje NorthStar recogieron las porciones de alimentos dos veces por semana y las entregaron con amor; y tú, proporcionó clases de cocina para niños cuyas familias reciben acciones a través de su programa. En 2023, estábamos encantados de que Sacred Birthing Village se uniera como nuestro nuevo socio de Manifest Love. Queremos compartir una gran gratitud y aprecio con nuestros increíbles socios de Manifest Love; no podríamos hacer esto sin ustedes.

Estamos muy entusiasmados con este recurso educativo y libro de cocina, y esperamos que le resulte útil. En temporadas pasadas de Manifest Love, enviamos cartas semanales juntas con las acciones que incluían una lista y una identificación con fotografía de los contenidos, información nutricional y una receta utilizando el contenido de las acciones. Continuaremos enviando una lista de los contenidos compartidos cada semana para que sean más fáciles de identificar. Luego, esperamos que consulte la información de este libro para aprender más sobre los beneficios para la salud, cómo preparar y almacenar los alimentos y recetas utilizando los productos que cultivamos y distribuimos.

Manifest Love continúa creciendo y evolucionando. Finalmente recibimos el Manifest Love Food Truck, que nos permitirá llevar este proyecto a la carretera e interactuar directamente con usted a través de demostraciones de cocina y talleres. Esperamos con ansias las muchas oportunidades que el camión de comida brindará a todos los involucrados en Manifest Love.

Durante toda la temporada, si tiene alguna pregunta o comentario, no dude en comunicarse. ¡Este proyecto se trata de usted y queremos servirle mejor! Este libro de cocina es la segunda de muchas ediciones, por lo que también agradecemos sus comentarios sobre lo que funciona para usted y lo que podría mejorarse, así como cualquier receta que le gustaría que incluyéramos en ediciones futuras.

Gracias por participar en Manifest Love y gracias por su disposición a recibir todas las verduras, frutas y hierbas que nuestra tierra tiene para ofrecer. ¡Os deseamos un feliz y saludable año lleno de amor y buena comida!

Con mucha gratitud y humildad,

Desa, Maddie y el equipo RTB



CONOCE A LOS CHEFS



BENOIT AZAGOH-KOUADIO

La pasión de Benoit por las artes culinarias y la interdependencia ecológica, así como su impulso por vivir de la manera más directa y sostenible posible, centró su atención en la agricultura y lo llevó a Round the Bend en 2012. A lo largo de su tiempo en RTB, ha sido un Residente Foodie, preservando las cosechas y cocinando comidas con alimentos cultivados y recolectados. Ahora es el administrador del jardín y cultiva con devoción verduras anuales y frutas perennes, nueces, bayas y hierbas para sostener a la comunidad que vive, trabaja y es voluntaria en RTB.

Benoit se graduó de Boston College en 2010 con un B.A. en psicología, con especial atención en neurociencia, psicofarmacología y práctica clínica holística. Ha viajado cerca y lejos explorando roles, habilidades y problemas en la recuperación y restauración de la vida agrícola, incluido pasar tiempo viviendo en el Mediterráneo, así como desarrollar habilidades ganaderas y de elaboración de queso en el Reino Noreste de Vermont.



LAURA KILLINGBECK

Laura, miembro del equipo de Round the Bend desde sus inicios, ha trabajado con centros de educación agrícola desde 2009. Se especializa en el diseño de sistemas alimentarios y el desarrollo de programas desde la granja a la mesa. Durante la última década, ha enseñado a más de 2000 personas cómo utilizar alimentos integrales.

Laura también es escritora y fotógrafa. Cubre temas como aventura, ecología, ciclismo, mochileros, casas pequeñas, comida, búsqueda de comida, absurdo, esperanza, humor y desesperación. Su trabajo se filtra a través de la lente del feminismo interseccional. Está comprometida con historias auténticas que provoquen un movimiento físico, emocional y social saludable.



COLLEEN PINA-GARRON

Colleen Pina-Garron es esposa, madre y tía de una gran familia caboverdiana. Es oficial de libertad condicional jubilada de Massachusetts y una orgullosa mujer caboverdiana. Colleen se compromete a preservar las recetas caboverdianas y ha editado dos libros de cocina: The Pina Family Cookbook y The Bay Village Cookbook.

Su receta de jag está incluida en el libro de cocina de la columnista de comida del New York Times Molly O'Neill, "One Big Table: 600 Recipes from the Nation's Best Home Cooks, Farmers, Fishermen, Pit-Masters and Chefs". Vive en New Bedford, Massachusetts.

Otros Chefs Contribuyentes:

Laurel Branco, Hallie Escola,
Soraya DosSantos, Maxx
Fidalgo, Madigan Kay, Josh
Louro, Linda Rose



MICHELLE RODRÍGUEZ

Michelle nació en Arecibo, Puerto Rico y creció en New Bedford, MA. Ella es traductora bilingüe de español y comunicadora de padres. Desde muy joven supo que quería dedicar su vida a trabajar con niños. Siempre ha creído que los niños son nuestro futuro y nuestro mayor recurso natural, y permitirles explorar y aprender les dará las habilidades que necesitan para florecer y crecer.

Se graduó de UMASS Dartmouth con una licenciatura en Psicología y un título asociado en Comportamiento Humano. ¡Además de los niños, su otra pasión es la cocina! Ella está en su elemento en la cocina y ha experimentado con muchos tipos diferentes de cocina, idándole a cada receta su toque "latino" único! Ella reunió ambas pasiones mientras trabajaba para Youth Opportunities Unlimited (Y.O.U.), donde desarrolló muchas recetas deliciosas, utilizando acciones de Manifest Love, para los niños de los programas.

Fue finalista para un lugar en el programa de televisión "Master Chef" y actualmente está compitiendo por un lugar en la nueva producción de Gordon Ramsay, "Next Level Chef".



SHAUN VAN LAARHOVEN

En 2009, Shaun comenzó a trabajar como voluntario en Round the Bend Farm. Sus habilidades renacentistas rápidamente lo convirtieron en un miembro invaluable del equipo de RTB. Shaun es ahora el director de cocina y chef ejecutivo de RTB.

Constantemente crea recetas nuevas y únicas para incorporar los excedentes de la granja y elabora comidas deliciosas y nutritivas basadas en la granja para el equipo de la granja.

A Shaun le apasiona el acceso equitativo a alimentos nutritivos y deliciosos para todos; la atención médica y la vivienda culturalmente competentes para todos; la conexión y el trabajo con las comunidades marginadas desatendidas y nuestros jóvenes; y muchas otras cosas... pero lo más importante: ¡el bienestar de la HUMANIDAD en general! Shaun es un líder natural, se graduó del Programa de Liderazgo SouthCoast en 2016, es graduado del Programa de Liderazgo de la Junta Directiva de YWCA Southeastern MA y es ex miembro de la junta directiva de la organización sin fines de lucro de New Bedford, Youth Opportunities Unlimited (Y.O.U.). Ha estado en la granja desde 2009 y, a partir de diciembre de 2024, vive y trabaja en RTB.

¡Atrapa Manifest Love en el camino!

El Manifest Love Food Truck, que recibimos en 2023, nos permitirá llevar alimentos frescos de RTB y otras granjas locales directamente a la comunidad. Podremos ofrecer comidas preparadas saludables, vender productos agrícolas locales, aceptar SNAP/HIP y brindar demostraciones de cocina y talleres sobre alimentación y preparación de alimentos saludables.



Estamos entusiasmados de llevar Manifest Love de viaje y continuar capacitando a aún más miembros de la comunidad para que aprendan recetas saludables e incorporen más alimentos frescos y locales en sus dietas. ¡Esperamos verte por ahí!

CONSEJOS DE COCINA



Las recetas son excelentes guías que nos ayudan a preparar comidas deliciosas, pero no te sientas que tienes que seguirlas exactamente. ¡Agrega diferentes vegetales, hierbas o especias para hacerlas tuyas! Hemos incluido algunas sugerencias de variaciones en las recetas: idéjalas que te sirven de inspiración y sé creativo con ellas!



¡Prueba sobre la marcha! A veces nos esforzamos mucho en un plato y al final no sabe como esperábamos. Acostúmbrate a probar tu plato con frecuencia mientras sigues la receta y ajusta los condimentos según tu preferencia.



¡No subestimes el poder de la sal! La sal ayuda a resaltar el sabor de cualquier plato o verdura. Una buena regla general a la hora de hervir verduras (o pasta o arroz) es añadir suficiente sal al agua hasta que sepa tan salada como el agua de mar. A medida que las verduras se cocinan en agua con sal, absorberán ese sabor y quedarán mucho más sabrosas al final. En la mayoría de las recetas, no hemos incluido cantidades específicas de sal y en su lugar hemos escrito "sal al gusto". Cada persona tiene una tolerancia diferente a la sal, así que agrégala según tu gusto.



Todos los tiempos de cocción son aproximados; dependerán de tu horno y de tus preferencias personales sobre la textura y el sabor de las verduras cocidas.

Revisa las verduras con frecuencia, ya sea pinchándolas con un tenedor o probándolas para ver cuánto tiempo más deben cocinarse. Muchas de las recetas incluyen señales visuales o de textura, como "cocina hasta que estén doradas" o "cocina hasta que estén tiernas," y un tiempo estimado aproximado. Si la receta indica de 5 a 8 minutos para dorar, pero el calabacín sigue pálido después de 8 minutos, continúa cocinando hasta que se dore.





RECETAS

Las siguientes son recetas comprobadas y confiables de miembros de la comunidad RTB y nuestras organizaciones asociadas en Manifest Love.

Cada receta contiene al menos 1 (aunque normalmente más) de las verduras, hierbas o frutas que recibirás en tus acciones.

Si deseas utilizar una verdura en particular, consulta el glosario al final del libro.



Arroz de Calabacín

RINDE 4-5 porciones | PREPARACIÓN 15 min | COCINAR 45 min | LISTO 1 hora

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla, picada
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 calabacín, cortado en semicírculos de ½ pulgada de grosor
- 1 taza de tomates, cortados en cubitos
- 1 hoja de laurel
- 4 tazas de arroz jazmín, crudo
- Sal y pimienta para probar



DIRECCIONES

1. Coloca una olla a fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Añade la cebolla y el ajo, y sofríe hasta que estén dorados, aproximadamente 8 minutos. Agrega el calabacín, los tomates y la hoja de laurel a la olla, mezclando hasta que todos los ingredientes se integren bien.
2. Agrega el arroz jazmín crudo y revuelve para que se mezcla con los demás ingredientes. Agrega 4 tazas de agua y lleva a ebullición. Añade sal, pimienta negra y cualquier otro condimento que te guste (como adobo).
3. Cuando el agua se haya evaporado, reduce el fuego al mínimo, tapa la olla y deja cocinar al vapor durante 15 minutos. Retira la tapa, esponja el arroz con un tenedor y ¡sirve!

Utilice una proporción de 1:1 de arroz jazmín crudo y agua. Asegúrate de que cuando el agua se evapore pongas la tapa y enciende la estufa a fuego lento. Debería tardar 15 minutos en arroz para cocinar. Luego puedes esponjar el arroz con un tenedor. Recuerda que el calabacín aporta humedad, así que no es necesario agregar más agua. Este arroz queda más húmedo y suave gracias al calabacín.

Contribuido por: Michelle Rodríguez

Arroz Frito con Verduras

RINDE 8 porciones | PREPARACIÓN 10 min | COCINAR 20 min | LISTO 30 min

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de mantequilla, dividida
- 3 tazas de vegetales variados, cortados en cubitos o en rodajas (zanahorias, brócoli, guisantes, granos de maíz, calabacín, apio, calabaza de verano, champiñones, etc.)
- 4 tazas de arroz cocido del día anterior
- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- 3 huevos batidos
- 4 cucharadas de salsa de ostras
- ½ taza de tamari o salsa de soja



DIRECCIONES

1. Coloca una sartén grande a fuego medio-alto y derretí 1 cucharada de mantequilla. Agrega las verduras, cocinando primero las verduras cortadas más firmes o más grandes. Añade las verduras más tiernas cuando las más firmes estén casi listas para que se terminen de cocinar todas al mismo tiempo. Las verduras deben estar cocidas, pero todavía ligeramente firme. Retira las verduras de la sartén y reserva en un bol.
2. Vuelve a calentar la sartén y derrite 1 cucharada de mantequilla. Agrega el arroz y el ajo y cocina hasta que estén bien calientes. Vierte en un bol con las verduras preparadas y vuelve a calentar la sartén.
3. Derrite el resto 1 cucharada de mantequilla y vierte los huevos, cocinándolos hasta que ya no estén húmedos (una "difícil lucha"). Cuando estén cocidos, desmenúzalos con una espátula y los agrega a las verduras y al arroz. Mezcla. Vierte la salsa de ostras y el tamari encima. Mezcla y sirve.

Contribuido por: Shaun VanLaarhoven RTB Farm



Brócoli y Aguacate Cremosos al Vapor

RINDE 4 porciones | PREPARACIÓN 5 min | COCINAR 10 min | LISTO 15 min

INGREDIENTES

2 cabezas de brócoli, lavadas, con los floretes cortados y el tallo cortado transversalmente en rodajas de ½ pulgada de grosor
1 aguacate maduro, cortado en trozos medianos
2 dientes de ajo, pelados y picados
1 limón cortado en ½
Sal y pimienta al gusto



Contribuido por: Josh Louro, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Llena una olla o cacerola con 2 pulgadas de agua y coloca una canasta humeante dentro. Hierva el agua a fuego medio alto y coloca los tallos de brócoli en la canasta. Tapa la olla y deja cocer al vapor durante 1-2 minutos. Coloca los floretes encima de los tallos y déjalos cocinar al vapor hasta que el brócoli alcance su textura preferida, de 5 a 8 minutos.
2. Coloca el brócoli, el aguacate y el ajo al vapor en un bol. Exprime medio limón encima y revuelve para combinar. El aguacate debe crear una salsa cremosa. Prueba y ajusta la sal, la pimienta y el jugo de limón a tu gusto. Este plato se puede servir como guarnición o sobre arroz o pasta como plato principal.

VARIACIONES

Agrega semillas de calabaza o de girasol tostadas. Agrega queso de cabra o queso parmesano.

Buñuelos de Vegetal

RINDE 12 porciones | PREPARACIÓN 30 min | COCINAR 15 min | LISTO 45 min

INGREDIENTES

1 taza de calabacín, rallado
1 taza de zanahorias, ralladas
1 taza de papa, rallada
1 cebolla, pelada y rallada
Espolvorear de sal
3 dientes de ajo, finamente picados
¾ taza de harina
1 cucharadita de polvo para hornear
¼ cucharadita de pimienta negra
2 huevos, ligeramente batidos
¾ taza de aceite vegetal o de cártamo, y más según sea necesario

VARIACIONES

Sustituya otras verduras ralladas como chirivías, batatas, apionaco, calabaza de invierno, calabaza o nabos.

Contribuido por: Shaun VanLaarhoven, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Coloca las verduras ralladas en un colador, espolvorea con sal, mezcla y deja reposar durante 20 minutos en el fregadero. Después de 20 minutos exprime las verduras con las manos para soltar el agua exceso.
2. Coloca las verduras exprimidas en un tazón grande con ajo, harina, levadura en polvo, pimienta y huevos, revolviendo hasta que esté uniformemente combinado.
3. Coloca una sartén a fuego medio-alto y agrega ¼ de pulgada. Capa de aceite, forma pequeños trozos de mezcla de verduras hamburguesas (aproximadamente del tamaño de una galleta) y agrega a aceite caliente, cocinando durante 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y bien cocidas. Cuando los buñuelos estén listos, usa unas pinzas para quitarlos de la sartén y colocarlas en un plato forrado con papel bolsa o toalla de papel para absorber el exceso de aceite. Repite con los buñuelos restantes.
4. Sirve con crema agria, yogur o mayonesa, mezclado con condimentos cajún si desea agregar algo de especial.

Calabaza de Invierno Rellena

RINDE 4 porciones | PREPARACIÓN 10 min | COCINAR 40 min | LISTO 50 min

INGREDIENTES

2 calabazas de invierno (bellota, kabocha, delicata u otra calabaza redonda), cortadas por la mitad, sin semillas y sin piel (la piel tiene muchos nutrientes buenos y se pondrá lo suficientemente tierna para comerla una vez asada)
2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de arroz salvaje, crudo
1 manojo grande de col rizada, despalillada y picada en trozos grandes
Sal y pimienta al gusto
 $\frac{3}{4}$ taza de nueces picadas
1 taza de garbanzos, cocidos o enlatados
1 taza de arándanos secos $\frac{3}{4}$ taza de queso feta, jarabe de arce desmenuzado y canela para rociar

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 350°F. Engrasa la calabaza por dentro y por fuera y colócala en una bandeja para hornear, con el lado cortado hacia abajo. Asa durante 35-40 minutos, hasta que esté tierna.
2. Mientras se asa la calabaza, cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
3. Coloca una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite. Agrega la col rizada con un poco de sal y pimienta y saltea hasta que se ablande y esté tierna. Retira del fuego y deja de lado.
4. Una vez que el arroz esté listo, agrega la col rizada, las nueces, los garbanzos, los arándanos y el queso feta. Reserva la mezcla. Cuando la calabaza esté lista de asarse, llena el hueco de la calabaza con la mezcla, rocíe un poco de jarabe de arce y canela encima y sirve.

Contribuido por: Maddie Kay, RTB Farm



Caldo de Verduras

RINDE 2-4 cuartos | COCINAR 30 min- 3 horas | LISTO 30 min- 3 horas

INGREDIENTES

Restos o cáscaras de vegetales que de otro modo irían a parar a desechos como: cáscaras de cebolla o ajo, puntas de raíz verduras (como zanahorias o chirivías), tallos de apio, tallos más duros de hierbas, etc.

Agua

Sal y pimienta para probar

DIRECCIONES

1. Coloca los restos de verduras en una olla grande y cubre los restos con unos centímetros de agua.
2. Lleva a ebullición y luego pon a fuego medio-bajo, cubre con una tapa y deja hervir a fuego lento durante al menos 30 minutos y hasta 3 horas.
3. Retira del fuego y deja enfriar. Refrigerar o congelar y utilizar como base para sopas, guisos o líquido para cocinar cereales.

NOTAS

Guarda estos restos de verduras en una bolsa ziploc en el congelador, agregándolo cada vez que prepares una comida.

Cuando la bolsa esté llena, ¡haz un caldo con ella! Esto es un excelente manera de aprovechar todos los nutrientes de las verduras que comemos

Contribuido por: Benoit Azagoh-Kouadio, RTB Farm



Camote al Horno con Queso de Cabra

RINDE 4 porciones | PREPARACIÓN 5 min | COCINAR 50 min | LISTO 55 min

INGREDIENTES

4 camotes medianos-grandes, lavados
Mantequilla al gusto
¾ taza de queso de cabra



Contribuido por: Maxx Fidalgo, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 375°F. Coloca las batatas en una bandeja para hornear y hornea hasta que estén completamente tiernas, aproximadamente de 45 a 50 minutos.
2. Retira del horno. Corta cada batata a lo largo y agrega un poco de mantequilla y espolvorea queso de cabra en su interior.

Cazuela De Verduras y Hamburguesa con Queso

RINDE 6 porciones | PREPARACIÓN 10 min | COCINAR 1 h 15 min | LISTO 1 h 25 min

INGREDIENTES

1 libra de carne molida alimentada con pasto
1 cucharada de mantequilla
4 tazas de champiñones, cortados en rodajas de ¼ de pulgada de grosor
2 tazas de puerros, cortados en rodajas de ¼ de pulgada de grosor
4 dientes de ajo, picados
1 litro de caldo de res
1½ tazas de leche o media y media ½ cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de pimentón ahumado
1 cucharada de condimento italiano (o hierbas finamente picadas como perejil, tomillo u orégano)
5 papas, cortadas en rodajas finas en rodajas de ⅛ de pulgada de grosor
1 cebolla amarilla, pelada, cortada en rodajas finas y separada en aros individuales
8 onzas de queso rallado (el tipo que prefieras)



Contribuido por: Shaun VanLaarhoven, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 350 °F y unta con mantequilla el fondo y los lados de una cacerola de 8x10 pulgadas.
2. Coloca una sartén a fuego medio y agrega la carne molida, partiéndola en pequeños trozos y cocinándola hasta que se dore. Una vez que esté completamente cocido, escurre el líquido de la sartén y transfiere la carne molida a un tazón.
3. Vuelve a calentar la sartén y derrite la mantequilla. Agrega los champiñones, los puerros y el ajo picado y saltea durante 5 minutos. Agrega el caldo de res, la leche, la sal marina, la pimienta negra, el pimentón ahumado y las hierbas. Mezcla y calienta por completo.
4. En el fondo de la cacerola, agrega una capa de papas, cebollas y carne molida. Agrega otra capa de papas y vierte un poco de la mezcla líquida por encima. Repite las capas hasta que la cacerola esté llena aproximadamente a 1 pulgada de la parte superior y se use la mayoría del relleno. Espolvorea queso por encima, cubre con papel de aluminio y hornea por 45 minutos. Retire el papel de aluminio y hornea por otros 15 minutos, o hasta que las papas estén tiernas.

Chimichurri de Albahaca y Perejil

RINDE 16 porciones | PREPARACIÓN 15 min | LISTO 15 min

INGREDIENTES

½ taza de perejil, despalillado
1½ taza de albahaca, despalillada
3 dientes de ajo, pelados
1 cucharada de hojuelas de chile o pimienta picante
3 cucharadas de vinagre de vino tinto
Sal y pimienta al gusto
Aceite de oliva (tanto como sea necesario para licuar)

DIRECCIONES

1. Coloca todos los ingredientes excepto el aceite de oliva en un procesador de alimentos y presiona varias veces hasta que estén picados en trozos grandes. Vierte lentamente unas cucharadas de aceite de oliva y continúa pulsando. Raspa los lados hasta que las hierbas estén en trozos pequeños y la mezcla tenga una consistencia untable. Agrega más aceite si es necesario. Prueba y ajusta los condimentos.
Alternativamente, pica finamente a mano el perejil, la albahaca y el ajo. Agrega a un bol con hojuelas de chile, vinagre, sal, pimienta y aceite de oliva. Mezcla hasta que se combinen. Prueba y ajusta los condimentos.
2. Conserva en un recipiente hermético en el frigorífico. Es mejor si se usa dentro de 1 semana, pero se mantendrá por más tiempo.

Contribuido por: Shaun VanLaarhoven, RTB Farm



Chucrut

RINDE 1 cuarto | PREPARACIÓN 20 min | DESCANSO 30 min | FERMENTO 2 semanas

INGREDIENTES

2½ libras de col verde o roja, sin las hojas exteriores y reservadas
1½ cucharada de sal marina

NOTAS

Para esta receta de chucrut, utilizamos una proporción de 3 cucharadas de sal por 5 libras de repollo. Una vez que hayas lavado, descorazonado y cortado en rodajas la col, pesa las rodajas y añade sal según la proporción.

Contribuido por: Shaun VanLaarhoven, RTB Farm



DIRECCIONES

1. Corta las cabezas de repollo en ¼ y quítales el corazón. Corta cada ¼ de forma transversal en rodajas de ¼ a ½ pulgada de grosor y coloca el repollo cortado en un tazón grande.
2. Espolvorea sal sobre el repollo y mezcla bien. Déjalo reposar durante 30 minutos para que la sal empiece a extraer líquido (salmuera) del repollo.
3. Después de 30 minutos usa las manos para exprimir el repollo e incorpora más la sal, exprimiendo continuamente durante unos 5 minutos, hasta que el repollo esté más suave y se haya acumulado más líquido.
4. Introduce el repollo en un frasco de vidrio limpio, una vasija de cerámica o un balde de plástico apto para alimentos, presionándolo hacia abajo para que no queden burbujas de aire. Vierte suficiente salmuera para que la parte superior del repollo envasado quede cubierta por aproximadamente 1 pulgada de líquido. Utiliza las hojas de col reservadas para cubrir la parte superior del chucrut, presionándolas hacia abajo para que las hojas queden al ras del chucrut. Coloca un plato limpio y una piedra pesada encima de las hojas de col para que el kraut quede bajo la salmuera.
5. Tapa el frasco sin apretar para que pueda escapar el aire mientras fermenta. Deja fermentar el chucrut en un lugar fresco durante unas 2 semanas. En este punto, debería tener un sabor amargo. Si deseas un sabor más ácido, continúa dejándolo fermentar. Cuando hayas conseguido tu sabor preferido, enrosca bien la tapa y coloca el kraut en el frigorífico para que deje de fermentar.

¡Mira nuestro video y sigue las instrucciones sobre cómo hacer chucrut!



Col Rizada Estofada y Rábanos

RINDE 4 porciones | PREPARACIÓN 5 min | COCINAR 10 min | LISTO 15 min

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
4 dientes de ajo, pelados y rebanados o picados
1 manojo grande de col rizada, despalillada y picada en trozos grandes
5-6 rábanos, cortados en semicírculos de ¼ de pulgada de grosor
½ taza de caldo de verduras o pollo o agua
Sal y pimienta al gusto
¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
2 cucharadas de jugo de limón o vinagre de vino tinto



DIRECCIONES

1. Coloca una sartén a fuego medio y agrega el aceite de oliva y el ajo. Cocina hasta que estén tiernos, aproximadamente de 3 a 4 minutos.
2. Agrega la col rizada, los rábanos y el caldo o agua a la sartén, luego sube el fuego a alto. Cubre la sartén y cocina durante 5 a 6 minutos hasta que la col rizada se ablande y los rábanos estén tiernos. Retira la tapa y cocina hasta que el líquido se haya evaporado, bajando el fuego si es necesario.
3. Retira la sartén del fuego. Sazona con sal, pimienta y hojuelas de pimiento rojo. Mezcla con jugo de limón o vinagre de vino tinto y sirve.

Contribuido por: Maddie Kay, RTB Farm

Coles de Bruselas Marinadas y Crujientes

RINDE 4 porciones | PREPARACIÓN 5 min | COCINAR 25 min | LISTO 30 min

INGREDIENTES

1 libra de coles de Bruselas, lavadas, secas y cortadas en ½ a lo largo (o ¼ para coles más grandes)
3 cucharadas de aceite de sésamo, cantidad dividida
3 cucharadas de salsa de soja o tamari
1 cucharada de miel, jarabe de arce o azúcar moreno
2 cucharadas de vinagre de arroz
1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
1 cucharadita de ajo en polvo
Sal y pimienta al gusto

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 450°F. Mezcla las coles de Bruselas con 2 cucharadas de aceite de sésamo y colócalos en una sola capa sobre una bandeja para hornear. Asa hasta que los brotes estén dorados y crujientes, aproximadamente de 20 a 25 minutos.
2. Coloca 1 cucharada de aceite de sésamo, salsa de soja, miel, vinagre de arroz, hojuelas de pimiento rojo y ajo en polvo en una cacerola pequeña. Deja hervir a fuego lento y cocina hasta que el líquido espese, aproximadamente de 3 a 4 minutos.
3. Retira las coles de Bruselas del horno, mezcla con la salsa y sirve.

Contribuido por: Maddie Kay, RTB Farm

Croquetas de Papas y Verduras

RINDE 4-5 porciones | PREPARACIÓN 15 min | COCINAR 30 min | LISTO 45 min

INGREDIENTES

3 papas peladas y cortadas en cubitos
Sal al gusto
1 zanahoria, rallada
1 calabacín, rallado
3 cucharadas de mantequilla
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharada de cebollino finamente picado
Pimienta negra al gusto
1 cucharada de maicena
½ taza de aceite
1 huevo batido
1 taza de pan rallado Panko



DIRECCIONES

1. Coloca las papas en una olla con suficiente agua para cubrirlas por completo. Agrega una pizca de sal y deja hervir a fuego alto.
2. Una vez que las papas estén casi tiernas, aproximadamente 8 minutos, agrega la zanahoria y el calabacín y continúa cocinando a temperatura alta durante unos 5 minutos.
3. Escurre las papas y las verduras en un colador y luego transfírelas a un tazón mediano. Agrega la mantequilla, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el cebollino, la pimienta negra y la maicena. Revuelve para cubrir uniformemente las papas y las verduras con los condimentos y tritura todo ligeramente con un tenedor o un machacador de papas.
4. Una vez que la mezcla se haya enfriado lo suficiente como para manipularla, forma troncos con las croquetas de aproximadamente 3 pulgadas de largo y del grosor de un cuarto. Colócalos en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
5. Coloca ½ taza de aceite en una sartén a fuego medio-alto. Coloca el huevo batido en un tazón pequeño y el pan rallado en otro tazón pequeño. Una vez que el aceite esté caliente, toma 1 croqueta a la vez y cúbralas con el huevo, luego enróllalas en el pan rallado Panko. Coloca lentamente la croqueta en el aceite, con cuidado de no salpicarte con el aceite. Voltea la croqueta mientras que se cocina para que se dore uniformemente por todos lados, aproximadamente 2 minutos por lado. Coloca la croqueta en un plato forrado con papel toalla para escurrir el exceso de aceite. Repite con las croquetas restantes y sirve.

Contribuido por: Michelle Rodríguez

Curry de Verduras

INGREDIENTES

3 tomates, sin corazón, cortados en cubitos
1 cucharada de mantequilla
¼ de taza de pasas y anacardos (u otras frutas secas y nueces)
6 cucharadas de aceite
2 cebollas, finamente picadas o ralladas
2 cucharaditas de jengibre fresco, picado
3 dientes de ajo picados
Sal al gusto
1 cucharadita de cúrcuma
1½ cucharadita de chile rojo en polvo
1 cucharadita de cilantro
2 cucharaditas de garam masala u otro curry en polvo
2 cucharadas de crema
1 taza de leche, leche de coco o agua
3 tazas de vegetales hervidos variados (papas, zanahorias, guisantes, coliflor, pimientos, repollo, calabaza de verano o de invierno, habichuelas verdes, berenjena, brócoli, etc.)

DIRECCIONES

1. Hierva los tomates hasta que estén tiernos y luego tritúralos en una licuadora o procesador de alimentos.
2. Coloca una olla a fuego medio-alto y derrite la mantequilla. Agrega los frutos secos y las nueces y sofríe durante 1 minuto. Deja a un lado.
3. Calienta el aceite en una sartén y saltea la cebolla, el jengibre y el ajo hasta que estén dorados, aproximadamente 7 minutos.
4. Agrega sal, cúrcuma, chile rojo en polvo, cilantro y garam masala, revolviendo hasta que estén fragantes, aproximadamente 1 minuto.
5. Agrega el puré de tomate y los frutos secos. Revuelve bien y cocina durante unos 7 minutos.
6. Agrega la nata y la leche. Deja hervir; luego reduce a fuego lento y cocina hasta que la mezcla se espese como una salsa.
7. Agrega las verduras hervidas y cocina durante 5-7 minutos.
8. Sirve caliente sobre arroz y cubre con cilantro.

Contribuido por: Benoit Azagoh-Kouadio, RTB Farm



Deslizadores sin Carne

RINDE 5-6 porciones | PREPARACIÓN 25 min | COCINAR 15 min | LISTO 40 min

INGREDIENTES

2 tazas de calabaza de verano, rallada
2 tazas de calabacín rallado
¼ taza de cebolla picada en cubitos
½ taza de pan rallado Panko
1 huevo
½ taza de avena
3 dientes de ajo, pelados y picados
Sal y pimienta al gusto
¼ de taza de aceite de oliva o aceite a fuego alto, suficiente para cubrir el fondo de la sartén
Panecillos o panecillos para servir

NOTAS

El proceso para hacer esto es similar al de hacer albóndigas. Tienes la opción de pelar las verduras pero te sugiero dejarles la piel ya que la piel contiene nutrientes y vitaminas. También hace que los controles deslizantes se unan mejor. Puede usar una buena salsa dulce de barbacoa o salsa ranchera para untar en el panecillo después de que los controles deslizantes estén cocidos.

Contribuido por: Michelle Rodríguez

DIRECCIONES

1. Coloca todos los ingredientes excepto el aceite de oliva en un bol y usa las manos para mezclarlos hasta que tenga una consistencia arcillosa (si la mezcla está demasiado húmeda, agrega más pan rallado hasta que alcance la consistencia adecuada). Forma hamburguesas pequeñas y redondas con la mezcla y colócalas en una bandeja para hornear engrasada o forrada con papel pergamino.
2. Coloca una sartén a fuego medio-alto y vierte el aceite. Una vez que estén calientes, coloca suavemente los controles deslizantes en la sartén, dejando suficiente espacio para darles la vuelta. Cocina hasta que ambos lados estén crujientes, aproximadamente 5 minutos cada uno. Retira de la sartén y coloca en un plato forrado con papel toalla para absorber el exceso de aceite. Repite hasta que todos los controles deslizantes estén cocidos.
3. Corta los panecillos o bollos por la mitad y unta tu salsa favorita en un lado. Coloca las controles deslizantes en el medio. ¡Disfruta!



Jag del Erano de Lolly

RINDE 10-15 porciones | PREPARACIÓN 20 min | COCINAR 2 h 15 min - 3 h 15 min |
LISTO 2 h 35 min - 3 h 35 min

INGREDIENTES

1 libra de frijoles secos (u otra variedad de frijoles secos),
enjuagados
1 trozo de cerdo salado, lavado y con el lado blando
marcado con un cuchillo afilado
1 cebolla grande o 2 medianas, picadas
1 barra de mantequilla
1 cucharadita de aceite
Sal al gusto
Pimienta al gusto
Pimentón al gusto
Ketchup al gusto
2-3 manojos de col rizada, picada en trozos grandes y
blanqueada
1 calabaza grande, sin piel y cortada en cuartos
6 tazas de arroz de grano largo
Mantequilla, si deseas

DIRECCIONES

1. Llena una cacerola de 2 a 3 cuartos con agua y sal al gusto. Hierve el agua y agrega los frijoles secos. Cocina a fuego lento durante 1½ a 2½ horas. Revisa los frijoles con frecuencia y agrega más agua con sal si se evapora demasiada.
2. Coloca un colador dentro de un tazón grande. Una vez que los frijoles estén tiernos, viértelos en el colador y recoje el agua de cocción en el recipiente. Reserva los frijoles y el agua reservada.
3. Derrite la mantequilla en una olla grande y agrega el aceite. Agrega la carne de cerdo salada (con la piel hacia arriba) y la cebolla a la olla. Saltea la carne de cerdo y las cebollas hasta que estén transparentes, aproximadamente 8 minutos.
4. Agrega sal, pimienta, pimentón y ketchup al gusto. Agrega los frijoles nuevamente a la olla y continúa cocinando a fuego lento.
5. Agrega la col rizada, la calabaza y 11½ tazas de agua (usa el agua reservada para cocinar los frijoles y agua del grifo para completar las tazas restantes si es necesario) y deja hervir.
6. Revuelve el agua y agrega el arroz. Una vez que el agua vuelva a hervir, revuélvela bien, tapa la olla y continúa cocinando a fuego muy lento.
7. Después de al menos 20 minutos (¡NO levanta la tapa antes de esto!), verifica la irregularidad moviendo un tenedor por los bordes exteriores del arroz en la olla y "levantando" los ingredientes del arroz varias veces. Si el arroz aún está duro después de 20 minutos, agrega unas gotas de agua y continúa cocinando el arroz hasta que esté tierno. Si lo deseas, agrega unas gotas de mantequilla encima del arroz y recupera la olla hasta que la mantequilla se derrita y sirve.

Contribuido por: Colleen Pina-Garron



Enfriador de Ruibarbo y Menta de Verano

RINDE 8 porciones | PREPARACIÓN 5 min | COCINAR 15 min | LISTO 20 min

INGREDIENTES

5 tazas de ruibarbo, finamente picado
½ taza de hojas de menta fresca, picadas en trozos grandes
Miel al gusto

DIRECCIONES

1. Coloca el ruibarbo y 4 tazas de agua en una cacerola pequeña y déjalo hervir, cocinando durante 10 a 15 minutos.
2. Coloca un colador o una gasa sobre una jarra y vierte la mezcla de agua y ruibarbo a través de él.
3. Agrega las hojas de menta y suficiente miel para lograr tu nivel preferido de dulzura. Deja enfriar en la nevera.
4. Vierte agua mineral o agua con gas en un vaso y cúbrelo con el refresco de menta y ruibarbo para disfrutar de una bebida refrescante de verano.

Contribuido por: Shaun VanLaarhoven, RTB Farm

Ensalada de Acelgas con Aderezo de Sésamo

RINDE 6 porciones | PREPARACIÓN 10 min | LISTO 10 min

INGREDIENTES

1 manojo de hojas de acelgas, finamente picadas (deseche los tallos o saltee por separado)
2 tazas de repollo, rallado
2-3 zanahorias ralladas
1 taza de nueces u otros frutos secos o semillas

Aderezo:

2 dientes de ajo, pelados y picados
¼ taza de vinagre de arroz
½ taza de aceite de sésamo
2 cucharadas de salsa de soja

DIRECCIONES

1. Mezcla acelgas, repollo, zanahorias y nueces o semillas en un tazón grande.
2. Agrega los ingredientes del aderezo a una licuadora y mezcla hasta que quede suave o agita en un frasco hasta que se combinen. Rocía encima de la ensalada y sirve.

Contribuido por: Josh Louro, RTB Farm

Ensalada de Apionaco e Hinojo

RINDE 6 porciones | PREPARACIÓN 15 min | LISTO 15 min

INGREDIENTES

1 bulbo de hinojo, sin hojas, sin corazón y cortado en rodajas finas o rallado
½ apionaco grande, pelado y rallado
2 manzanas ácidas, sin corazón y ralladas
1 cucharada de mostaza dijon
1 cucharada de miel
2 cucharadas de vinagre de manzana
¼ taza de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

DIRECCIONES

1. Coloca el hinojo, el apionaco y las manzanas en un tazón grande.
2. Coloca mostaza, miel, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta en un frasco con tapa hermética. Agita para combinar. Vierte sobre el hinojo, el apionaco y la manzana y revuelve para cubrir. Prueba y ajusta los condimentos del aderezo según sea necesario. Sirve frío o a temperatura ambiente.

Contribuido por: Maddie Kay, RTB Farm

Ensalada de Microvegetales, Col Rizada y Remolacha con Vinagreta Balsámica de Arce

RINDE 6 porciones | PREPARACIÓN 15 min | LISTO 15 min

INGREDIENTES

1 manojo de col rizada, lavada, despalillada y cortada en trozos pequeños
Microvegetales, lavados
3 remolachas, peladas y ralladas
2 zanahorias, peladas y ralladas

Aderezo:

⅓ taza de jarabe de arce auténtico
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de jugo de limón
¼ taza de aceite de oliva
Sal al gusto

DIRECCIONES

1. Mezcla la col rizada, las microvegetales, la remolacha y las zanahorias en un tazón grande.
2. Coloca el jarabe de arce, el vinagre balsámico, el jugo de limón, el aceite de oliva y una pizca de sal en un frasco con tapa y agita hasta que se combinen. Prueba y agrega más vinagre o sal si es necesario.
3. Mezcla la ensalada con el aderezo hasta que esté cubierta y sirve.



Contribuido por: Laurel Branco, RTB Farm

Ensalada de Pepino y Menta

RINDE 6 porciones | PREPARACIÓN 25 min | LISTO 25 min

INGREDIENTES

4 pepinos, pelados, sin semillas y cortados en
semicírculos de ¼ de pulgada de grosor
1 cucharada de sal
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de miel (o azúcar)
Pimienta negra al gusto
1 puñado de menta fresca, despalillada y las hojas
finamente picadas

Contribuido por: Shaun VanLaarhoven, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Coloca los pepinos cortados en un colador y espolvorea con sal, revolviendo para cubrirlos uniformemente. Déjalo reposar en el fregadero durante 20 minutos para que escurra (la sal extraerá parte de la humedad de los pepinos para que la ensalada no se vuelva aguada).
2. En un tazón pequeño agrega vinagre, aceite, miel y una pizca de pimienta negra. Bate para combinar, luego agrega la menta.
3. Agita los pepinos en el colador para escurrir el exceso de agua del proceso de salazón y luego transfírelos a un bol. Vierte el aderezo encima y revuelve para combinar. ¡Prueba, ajusta los condimentos a tu gusto y sirve!

VARIACIONES

¡Agrega algunas hojuelas de chile al aderezo para darle un toque especial a la ensalada!



Sigue el vídeo de RTB sobre cómo hacer ensalada de pepino y menta en nuestro canal de Youtube.



Ensalada de Remolacha Rallada

RINDE 6 porciones | PREPARACIÓN 10 min | LISTO 10 min

INGREDIENTES

4 remolachas, peladas y ralladas
1 puñado de menta u otra hierba fresca, finamente picada
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre balsámico o jugo de limón
Sal y pimienta al gusto
½ taza de queso desmenuzado o rallado (feta, cabra, queso azul, parmesano, etc.)
½ taza de semillas de sésamo tostadas, semillas de calabaza o nueces picadas

DIRECCIONES

1. Coloca las remolachas, las hierbas, el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta en un tazón y revuelve para combinar. Prueba y ajusta los condimentos según sea necesario. Guárdalo en el refrigerador hasta que esté listo para servir.
2. Antes de servir, agrega queso y semillas o nueces.

Contribuido por: Maddie Kay, RTB Farm

Ensalada de Rúcula y Mizuna con Remolachas Asadas

RINDE 4 porciones | PREPARACIÓN 10 min | LISTO 10 min

INGREDIENTES

½ taza de aceite de oliva
¼ taza de jugo de limón
Sal al gusto
2 puñados de rúcula y mizuna (u otras verduras frescas), lavadas y secas
4 remolachas medianas-grandes, en cubos y asadas
½ taza de queso feta o de cabra, desmenuzado (o cualquier queso que tenga a mano)
¼ de taza de nueces, pecanas, semillas de girasol o calabaza (u otra semilla o nuez)

DIRECCIONES

1. Vierte aceite de oliva, jugo de limón y una pizca de sal en un frasco. Cubre con una tapa y agita hasta que se combinen. Prueba y ajusta los condimentos.
2. Coloca la rúcula y la mizuna en un tazón grande y mezcla con el aderezo para ensalada hasta que las hojas estén cubiertas. Espolvorea con remolacha asada, queso de cabra y nueces. ¡Atende!

Contribuido por: Hallie Escola, RTB Farm

Ensalada de Sandía, Albahaca y Feta

RINDE 6 porciones | PREPARACIÓN 20 min | LISTO 20 min

INGREDIENTES

½ sandía grande o 1 sandía pequeña, cortada en ½ cubos de pulgadas
Sal al gusto
1 bloque de queso feta, desmenuzado o en cubos
1 puñado de albahaca, cilantro o menta frescos, lavados y picado en trozos grandes
3 cucharadas de jugo de lima



Contribuido por: Maddie Kay, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Coloca los cubos de sandía en un colador en el fregadero y espolvorea con sal, revolviendo para cubrir uniformemente. Deja escurrir en el fregadero durante 15 minutos.
2. Una vez escurrido, coloca la sandía, el queso feta y las hierbas en un tazón. Vierte el jugo de lima y revuelve para cubrir y distribuir uniformemente todos los ingredientes.
3. Sirve inmediatamente. Cubre y refrigera ensalada restante y úsala dentro de 2 días.

VARIACIONES

1. Corta un pepino en trozos pequeños o en semicírculos de ¼ de pulgada. Sala y escurre el pepino junto con sandía para darle un toque más crujiente.
2. Mientras se escurren la sandía y el pepino, ½ cebolla morada en dados o en rodajas finas y colócala en un cuce con el jugo de limón y revuelve para cubrir uniformemente. Deja reposar durante 10 a 15 minutos antes de combinar con el resto de ingredientes.

Espárragos Carbonizados

RINDE 4-6 porciones | PREPARACIÓN 5 min | COCINAR 5 min | LISTO 10 min

INGREDIENTES

2 cucharaditas de aceite a fuego alto (es decir, cártamo, canola)
1 libra de espárragos, lavados y sin las puntas leñosas (aproximadamente a 1 pulgada del fondo)
Sal al gusto

DIRECCIONES

1. Coloca una sartén de hierro fundido a fuego medio-alto y agrega un toque de aceite (la sartén debe permanecer casi seca). Agrega los espárragos a la sartén y carbonítelos ligeramente por todos lados, usando pinzas para moverlos, aproximadamente 5 minutos.
2. Cuando los espárragos estén listos (tendrán una ligera curvatura y un poco de firmeza), espolvoréalos con sal marina y sirve.

Contribuido por: Shaun VanLaarhoven, RTB Farm

Estofado de Calabaza de Invierno

RINDE 4 porciones | PREPARACIÓN 10 min | COCINAR 15 min | LISTO 25 min

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla picada
2 dientes de ajo, pelados y picados
1 calabaza de invierno (butternut, bellota, calabaza, delicata, kabocha o bellota), sin semillas, peladas y picadas
2-4 tazas de caldo de verduras o pollo
2 cucharadas de curry en polvo
1½ cucharadita de comino
Sal y pimienta para probar
Cilantro o perejil, picado, para decorar
Semillas de calabaza tostadas, para decorar

Contribuido por: Josh Louro, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Coloca una olla a fuego medio y agrega aceite de oliva, cebolla y ajo, salteando hasta que las cebollas estén translúcidas, unos 5 minutos.
2. Coloca la calabaza en una olla y rellénala con caldo hasta que cubierto. Agrega curry, comino, sal y pimienta a gusto.
3. Lleva a ebullición y cocina hasta que la calabaza esté tierna, unos 10 minutos. Vierte en una licuadora, comida procesador, o usa una licuadora de inmersión para mezclar hasta que esté suave. Sirve caliente y cubre con cilantro, perejil o semillas de calabaza.

Frittata de Calabaza y Puerro

RINDE 8 porciones | PREPARACIÓN 10 min | COCINAR 1 hora | LISTO 1 h 10 min

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
1½ tazas de calabaza (calabaza de invierno o verano), cortada en cubos de ½ pulgada
1 taza de puerros, en rodajas finas
12 huevos
1 taza de leche
Sal al gusto
Un puñado de perejil finamente picado

VARIACIONES

Puedes sustituir cualquier verdura en esta receta; simplemente pícalos y saltéalos antes de verter los huevos y la leche. ¡Experimenta agregando queso rallado y diferentes hierbas picadas también!

Contribuido por: Laura Killingbeck, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 400°F. En una sartén mediana de hierro fundido o apta para horno, calienta el aceite de oliva y saltea la calabaza y los puerros hasta que estén tiernos.
2. Bate los huevos, la leche y una pizca de sal. Vierte encima de las verduras cocidas en la sartén.
3. Transfiere la sartén al horno y hornea hasta que los huevos se hayan cuajado, el centro se haya inflado y la frittata esté dorada, aproximadamente 1 hora. Corta en rodajas, decora con perejil y servir.



Gazpacho

RINDE 8 porciones | PREPARACIÓN 20 min | ENFRIAMIENTO 2 hrs | LISTO 2 hrs 20 min

INGREDIENTES

3-4 tomates rojos, sin corazón y picados en trozos grandes
1 pimiento dulce, sin corazón, sin semillas y picado en trozos grandes
1 pepino, pelado y picado en trozos grandes (sin semillas si las semillas están duras)
1 cebolla, pelada y picada en trozos grandes
1 diente de ajo, pelado
2 cucharaditas de vinagre de vino tinto
Sal al gusto
½ taza de aceite de oliva
Crutones y perejil picado para servir

DIRECCIONES

1. Coloca los tomates, el pimiento, el pepino, la cebolla y el ajo en una licuadora. Licua hasta que esté muy suave, raspando los lados hacia abajo de vez en cuando, de 2 a 4 minutos.
2. Mientras sigues licuando, vierte el vinagre y una pizca o dos de sal. Agrega lentamente el aceite de oliva y mezcla hasta que se vuelve cremoso y el color se torna rosa anaranjado.
3. Cuela la mezcla en un bol a través de un colador de malla fina, usando una espátula para empujar todo el líquido. Transfiere el tazón al refrigerador y déjalo enfriar durante al menos 2 horas.
4. Antes de servir, prueba y ajusta los condimentos, añadiendo más sal, pimienta o vinagre si es necesario. Cubre con picatostes y perejil y sirve.

Contribuido por: Maddie Kay, RTB Farm

Guiso de Guisantes Portugueses

RINDE 4 porciones | PREPARACIÓN 10 min | COCINAR 30 min | LISTO 40 min

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla blanca o amarilla, picada
1 diente de ajo, picado
1 pieza de salchicha linguiça portuguesa (u otra salchicha), cortada en rodajas
1 tomate, sin corazón y picado
1 cubito de caldo de res (o el equivalente en polvo de 1 porción)
Sal al gusto
4 tazas de guisantes, sin cáscara
1 papa, cortada en cubos pequeños
2-3 huevos



DIRECCIONES

1. Coloca una olla sopera a fuego medio, agrega el aceite de oliva, la cebolla y el ajo. Saltea hasta que se doren, de 5 a 8 minutos. Agrega la linguiça y cocina por 5 minutos.
2. Agrega el tomate picado, mezcla todo y cocina por 5 minutos. Agrega el cubito de caldo y sal al gusto, luego agrega los guisantes, las papas y cubre con agua hasta que las verduras estén apenas sumergidas.
3. Deja hervir el estofado y cocina hasta que las papas y los guisantes estén tiernos, de 10 a 15 minutos.
4. Una vez cocido, rompe 2-3 huevos encima del guiso. Tapa la olla y cocina a fuego medio durante 2 minutos. Retira del fuego y deja reposar tapado durante 2 minutos más o hasta que el huevo esté completamente cocido.

Contribuido por: Maxx Fidalgo, RTB Farm

Jalapeño Poppers

RINDE 20 piezas | PREPARACIÓN 10 min | COCINAR 25 min | LISTO 35 min

INGREDIENTES

10 jalapeños, cortados en ½ a lo largo y sin semillas
½ taza de queso crema, ablandado
1 cucharadita de ajo en polvo
¼ taza de queso cheddar rallado
¼ taza de perejil, cebollino o cebolleta finamente picado
¼ taza de pan rallado

NOTAS

- ¡Asegúrate de usar guantes cuando prepares pimientos picantes como los jalapeños, ya que los aceites pueden causar una sensación de ardor en la piel!
- Haz pan rallado casero colocando pan duro en una bolsa de papel y golpeándolo con algo pesado, como un rodillo o una sartén de metal, o pulsándolo en una licuadora o procesador de alimentos.

Contribuido por: Maddie Kay, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 425°F. En un tazón pequeño, mezcla el queso crema, el ajo en polvo, el queso cheddar y las hierbas.
2. Rellena los jalapeños con la mezcla de queso crema y cubre con pan rallado. Colócalo en una bandeja para hornear y hornea durante 20-25 minutos, hasta que el pan rallado esté dorado. Retira del horno, deja enfriar un poco y servir.

Jugo de Sandía y Menta

RINDE 6 porciones | PREPARACIÓN 10 min | LISTO 10 min

INGREDIENTES

1 sandía madura, sin cáscara y picada en trozos y sin semillas
1 puñado de hojas de menta, lavadas

DIRECCIONES

1. Coloca la sandía y la menta en una licuadora y licua a velocidad alta hasta que esté muy suave, de 2 a 4 minutos.
2. Vierte en una jarra y enfría en el frigorífico, añadiendo un poco de agua si prefieres que la bebida quede más líquida.

Contribuido por: Shaun VanLaarhoven, RTB Farm

Kimchi

RINDE 1 cuarto | PREPARACIÓN 30 min | FERMENTO 1-3 semanas | LISTO 1-3 semanas

INGREDIENTES

2 libras de repollo Napa, con la parte inferior recortada y las hojas cortadas en tiras de 1 pulgada de grosor
1 libra de rábanos daikon, pelados y cortados en trozos del tamaño de una cerilla
2 libras de zanahorias, peladas, sin la parte superior y cortadas en discos de ¼ de pulgada de grosor
4 cebolletas cortadas en trozos de 1 pulgada
1 cabeza de ajo fresco, pelado y picado
¼ taza de jengibre fresco, pelado y picado
⅓ tazas de hojuelas de chile rojo coreano o 4-6 chiles tailandeses frescos, finamente picados
3 cucharadas de sal marina

DIRECCIONES

1. Coloca todos los ingredientes en un tazón grande para mezclar, un balde de plástico apto para alimentos o una vasija. Con las manos, mezcla todo para que las hojas de col queden bien cubiertas con los condimentos y el repollo y las verduras comiencen a soltar un poco de líquido.
2. Transfiere a un frasco de vidrio limpio o a un balde hermético apto para alimentos. Pesa la mezcla de kimchi con un plato pesado y una piedra y sella el frasco o balde. Déjalo fermentar en un lugar fresco y oscuro y prueba cada semana hasta que el sabor sea de tu agrado. Una vez que te guste el sabor, transfiere el kimchi al refrigerador para detener el proceso de fermentación. Una vez refrigerado, el kimchi dura varios meses.

NOTAS

La proporción que utilizamos para esta receta de kimchi es 5 libras de verduras por 3 cucharadas de sal. Una vez preparadas todas las verduras, pésalas y añade sal según la proporción. Puedes utilizar otras verduras para hacer kimchi, como nabos, chirivías y remolachas.

Contribuido por: Shaun VanLaarhoven, RTB Farm



Kongu Fidgón: Guisantes Guisados de Cabo Verde

RINDE 8 porciones | PREPARACIÓN 15 min | COCINAR 2 h 20 min | LISTO 2 h 35 min - 3 h 5 min

INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla mediana, picada
4 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de pimentón
½ cucharadita de pimienta
12 oz de trozo de cerdo salado, cortado en cubos de 1 pulgada
2½ tazas de gandules secos, remojados en agua durante la noche
2 hojas de laurel
1-2 cubitos de caldo grandes
1 libra de linguiça o chouriço, cortado en rodajas de ½ pulgada de grosor
1 libra de calabaza bellota (u otra calabaza de invierno), pelada, sin semillas y cortada en cubos de 1 pulgada
1 repollo verde mediano, sin corazón y cortado en rodajas de ¼ de pulgada de grosor

DIRECCIONES

1. Coloca una olla grande a fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Agrega la cebolla y saltea hasta que esté clara y fragante, aproximadamente 5 minutos. Agrega el ajo, el pimentón y la pimienta negra a la olla y cocina durante aproximadamente 1 minuto.
2. Agrega la carne de cerdo salada en cubos a la olla y dora los trozos por todos lados, aproximadamente 10 minutos.
3. Enjuaga los gandules y agrégalos a la olla con 5 tazas de agua, las hojas de laurel y un cubito de caldo. Revuelve y hierva el agua.
4. Na vez que hierva, tapa la olla y deja hervir a fuego lento durante 1½ - 2 horas, revolviendo ocasionalmente y agregando más agua si se evapora.
5. Prueba el caldo y agrega otro cubito de caldo si es necesario. Agrega la linguiça (o chouriço) y la calabaza a la olla y agrega suficiente agua para sumergirlos. Coloca el repollo encima, tapa la olla y cocina a fuego lento hasta que los guisantes, el repollo y la calabaza estén tiernos, aproximadamente 30 minutos. Mezcla todos los ingredientes, luego prueba y ajusta la sazón. Sirve solo o con arroz.

Contribuido por: Soraya DosSantos, Sacred Birthing Village

NOTAS

Kongu era la receta favorita de la abuela de Soraya, Mamá Antonia.



La abuela de Soraya,
Mamá Antonia

LoMein de Calabacín y Calabaza Frescos de Granja

RINDE 4-5 porciones | PREPARACIÓN 15 min | COCINAR 15 min | LISTO 30 min

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cebolla, cortada en rodajas finas o en cubitos
- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 cucharadita de jengibre fresco, picado
- 1 calabacín, cortado en tiras finas
- 1 calabaza de verano, cortada en tiras finas
- 1 taza de repollo, finamente rallado
- 2½ cucharaditas de salsa de soja o tamari
- 1 cucharada de salsa asiática para saltear



Contribuido por: Michelle Rodríguez

DIRECCIONES

1. Coloca una sartén para sofreír a fuego medio y agrega aceite de sésamo. Agrega la cebolla, el ajo y el jengibre. Sofríe hasta que estén doradas, aproximadamente de 8 a 10 minutos.
2. Agrega el calabacín, la calabaza de verano y el repollo a la sartén, mezclando para incorporar. Saltea brevemente hasta que estén semi tiernos pero aún crujientes, aproximadamente de 2 a 4 minutos.
3. Retira del fuego y agrega la salsa de soja y la salsa asiática para saltear. Prueba y agrega más salsas según sea necesario.

NOTAS

Todas las verduras deben cortarse muy finas para que se salteen rápidamente y queden crujientes. Usa un par de pinzas para sofreír la verdura puede facilitar la mezcla. Sazona a tu gusto y prueba antes de servir. Este es un plato sencillo. Puedes agregar carnes y mariscos a esta receta de LoMein. ¡Es delicioso y rápido para una familia que está muy ocupada durante la semana! ¡Disfruta!

Nabos Salteados

RINDE 4 porciones | PREPARACIÓN 5 min | COCINAR 10 min | LISTO 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 libra de nabos morados (también se pueden usar Hakurei o Macomber), pelados y en rodajas finas
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto
- 1 puñado de cebollino (u otras hierbas frescas), finamente picado

Contribuido por: Laura Killingbeck, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Coloca una sartén a fuego medio-alto y derrite la mantequilla.
2. Agrega las rodajas de nabo y cocina, revolviendo frecuentemente, hasta que estén tiernas y doradas, aproximadamente 6 minutos.
3. Agrega el comino, la sal, la pimienta y el cebollino y revuelve para combinar. Sirve caliente.

Ñoquis De Calabaza de Invierno con Espinacas

RINDE 4 porciones | PREPARACIÓN 30 min | COCINAR 20 min | LISTO 50 min

INGREDIENTES

1 taza de calabaza de invierno, asada
1½ tazas de harina, y más para espolvorear
1 cucharadita de sal
2 cucharadas de hojas de salvia (u otras hierbas o especias frescas), picado muy fino
2 cucharadas de mantequilla
3 tazas de espinacas
Queso parmesano rallado (guarnición opcional)

DIRECCIONES

1. Deja que la calabaza asada se enfríe si la acaba de retirar del horno y quitar la carne de la piel. Tritura con un tenedor o agrega a un procesador de alimentos y licua hasta que no queden grandes trozos.
2. Coloca el puré de calabaza, 1 taza de harina, sal y cualquier especias o hierbas (si las usa) en un tazón. Mezclar para combinar hasta que la masa se une. Si la masa es muy pegajoso, agrega lentamente un poco más de harina, mezclando hasta combinar.
3. Coloca la masa sobre una superficie enharinada y brevemente amase hasta que la masa esté suave. Corta un trozo de retire la masa y forma un tronco, de aproximadamente ½ pulgada de ancho diámetro. Corta el tronco transversalmente en pedazos aproximadamente ½ - ¾ pulgadas de largo. Repite hasta que toda la masa esté en forma de ñoquis.
4. Pon a hervir una olla con agua con sal. Agrega algunos lotes de ñoquis a la vez, cocinando hasta que floten hacia la superficie y sean elásticos al tacto, 3-5 minutos. Usa una espumadera para transferirlos a un plato hasta que todos los ñoquis estén cocidos.
5. Coloca una sartén grande a fuego medio y derrite la manteca. Agrega los ñoquis y sofríe hasta que estén dorados, aproximadamente 3 minutos por cada lado. Coloca ñoquis en un tazón. Agrega las espinacas a la sartén con una pizca de sal revolviendo hasta que se ablanden. Agrega al tazón y revuelve combinar. Sirve con parmesano rallado y fresco.

Contribuido por: Laurel Branco, RTB Farm



Okra Guisada

RINDE 6 porciones | PREPARACIÓN 5 min | COCINAR 30 min | LISTO 35 min

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla, pelada y cortada en cubitos
3 dientes de ajo, pelados y picados
5 tomates, sin corazón y cortados en cubitos
3 tazas de okra, cortada transversalmente en rodajas de ¼ de pulgada
1-2 cucharadas de condimento cajún
Sal y pimienta al gusto

VARIACIONES

Intenta sustituir el condimento cajún por hierbas frescas como albahaca, orégano, tomillo o perejil.

DIRECCIONES

1. Coloca una sartén grande a fuego medio y agrega el aceite, la cebolla y el ajo. Saltea hasta que estén tiernos y dorados, aproximadamente 7 minutos.
2. Agrega los tomates cortados en cubitos, la okra y el condimento cajún. Cocina a fuego lento hasta que los tomates y la okra se ablanden, aproximadamente 20 minutos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve sobre arroz o quinoa.

Contribuido por: Shaun VanLaarhoven, RTB Farm

Pan de Chocolate con Calabaza de Verano y Calabacín

RINDE 1 pan | PREPARACIÓN 20 min | COCINAR 50 min | LISTO 1 hr y 10 min

INGREDIENTES

1 taza de harina
½ taza de cacao en polvo sin azúcar
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de sal
2 huevos a temperatura ambiente
¼ taza de mantequilla, derretida y enfriada
¼ taza de aceite de coco derretido, ligeramente enfriado (o canola, aceite vegetal)
1 cucharadita de extracto de vainilla
¾ taza de jarabe de arce (o ¾ taza de azúcar morena)
1½ tazas de calabaza o calabacín, rallado

VARIACIONES

Agrega 1 taza de chispas de chocolate y/o 1 taza de nueces picadas junto con la calabaza de verano rallada para darle más sabor y textura.

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 350°F. Engrasa un molde para pan de 9x5 pulgadas y reserva.
2. En un tazón mediano, mezcla la harina, el cacao en polvo, el bicarbonato de sodio y la sal. Deja de lado.
3. En un tazón grande, agrega los huevos, la mantequilla derretida, el aceite de coco, el extracto de vainilla y el jarabe de arce (o azúcar). Revuelve hasta que esté combinado y suave.
4. Mezcla los ingredientes secos con los ingredientes húmedos hasta que estén combinados. Agrega la calabaza de verano o el calabacín rallado y vierte en el molde preparado.
5. Hornea durante 50-60 minutos o hasta que al insertar un palillo en el medio del pan, éste salga limpio. Deja que el pan se enfríe en el molde durante 15 minutos, luego retira el pan del molde y transfírelo a una rejilla.

Contribuido por: Maddie Kay, RTB Farm

Pan de Papa

RINDE 2 panes | PREPARACIÓN 30 min | ASCENSO 2 hrs | COCINAR 40 min | LISTO 3 hrs 10 min

INGREDIENTES

1 papa grande (aproximadamente 12 oz), pelada y cortada en cubos
1 cucharada de mantequilla
2 tazas de leche
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de azúcar
1 paquete de levadura instantánea (2¼ cucharaditas)
4 tazas de harina para todo uso
1 taza de harina integral
2 cucharadas de aceite de oliva

¡Mira nuestra publicación de blog aquí!



Contribuido por: Benoit Azagoh-Kouadio, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Hierve la papa en agua con sal hasta que esté tierna, aproximadamente 10 minutos. Escurre el agua y regresa las papas a la olla. Agrega la mantequilla y haz puré de papas con un tenedor hasta que estén combinados y suaves. Debería rendir entre $\frac{3}{4}$ y 1 taza de puré de papas.
2. Agrega la leche y mezcla bien. Agrega la sal marina, el azúcar y la levadura.
3. Agrega 2 tazas de harina para todo uso y revuelve hasta que quede suave. Agrega las 2 tazas restantes de harina para todo uso y 1 taza de harina integral, revolviendo hasta que se forme una bola de masa suave.
4. Rocía un poco de aceite de oliva sobre la bola de masa, moviéndola hasta que toda la superficie tenga una fina capa de aceite. Moja un paño de cocina limpio con agua tibia y retíralo. Cubre el recipiente con la toalla y colócalo en un lugar cálido (como una ventana soleada) para que suba durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la masa haya duplicado su tamaño.
5. Engrasa 2 moldes para pan. Divide la masa en $\frac{1}{2}$ y coloca cada $\frac{1}{2}$ en el molde, dándole forma suavemente para que tenga un tamaño uniforme dentro del molde. Rocía un poco de aceite de oliva encima de la masa y cubre los moldes con una toalla húmeda. Deja reposar 1 hora o hasta que duplique su tamaño.
6. Precalienta el horno a 350°F. Hornea por 40 minutos o hasta que estén dorados por encima.
7. Retira del horno y voltea los panes sobre una rejilla para enfriar. Deja enfriar antes de cortar. Disfrútalo con mantequilla, pesto, salsas o sopas.



Panqueques de Calabaza

RINDE 8 porciones | PREPARACIÓN 10 min | COCINAR 1 hora | LISTO 1 h 10 min

INGREDIENTES

2 tazas de harina para todo uso
4 cucharaditas de bicarbonato de sodio
¼ cucharadita de levadura en polvo
2 cucharaditas de canela
¼ cucharadita de nuez moscada
½ cucharadita de sal
2 huevos
1½ tazas de leche
1 taza de calabaza de invierno o calabaza, asada y hecha puré
4 cucharadas de mantequilla



Contribuido por: Michelle Rodríguez

DIRECCIONES

1. Coloca una sartén grande a fuego medio. Mientras tanto, mezcla la harina, el bicarbonato de sodio, el polvo para hornear, la canela, la nuez moscada y la sal en un tazón mediano.
2. En un tazón más grande aparte, bate los huevos. Agrega la leche y el puré de calabaza, batiendo para combinar.
3. Agrega los ingredientes secos a los ingredientes húmedos hasta que estén combinados y la masa tenga una consistencia espesa.
4. Agrega suficiente mantequilla para cubrir la sartén cuando se derrita. Con un cucharón, saca la masa y viértela en el molde formando círculos de aproximadamente 5 pulgadas de ancho. Cuando ves que aparecen pequeños agujeros en el medio del panqueque, dale la vuelta y cocina durante 2-3 minutos más por el otro lado o hasta que esté dorado. Repite usando la masa restante.
5. Sirve caliente con mantequilla, jarabe de arce, mermelada o mantequilla de maní.

Fritas de Chirivía

RINDE 8 porciones | PREPARACIÓN 10 min | COCINAR 30 min | LISTO 40 min

INGREDIENTES

4-5 chirivías, cortadas en papas fritas de aproximadamente 3 pulgadas de largo y ½ pulgada de grosor
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharaditas de pimentón ahumado
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de ajo en polvo
1 puñado de hierbas frescas picadas (orégano, perejil, tomillo)
Sal y pimienta al gusto

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 450°F y mezcla las chirivías en un tazón grande con aceite, pimentón, cebolla en polvo, ajo en polvo y hierbas.
2. Extiende las chirivías en una capa uniforme sobre una bandeja para hornear y hornea por 15 minutos. Revuelve las chirivías y hornea hasta que se doren los bordes, unos 10 a 15 minutos más. Mezcla con más condimento, si lo deseas, y sirve con salsa para mojar.



Contribuido por: Laura Killingbeck, RTB Farm

Pastel de Calabaza de Mamadear y Glaseado de Queso Crema de Lolly

RINDE 5-8 porciones | PREPARACIÓN 15 min | COCINAR 1 hora | LISTO 1 h 15 min

INGREDIENTES

3 tazas de harina
1 cucharadita de polvo para hornear
2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
3 cucharaditas de canela
1 cucharadita de sal
4 huevos
2 tazas de azúcar
1 taza de aceite vegetal
3 tazas de calabaza de invierno, asada y hecha puré
½ taza de nueces (opcional), picadas

Para el Glaseado:

1 bloque de queso crema, a temperatura ambiente
1 cucharadita de agua tibia
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 taza de azúcar en polvo o al gusto

NOTAS

Esta receta proviene de María "Mamadear" Gomes Pina, la abuela paterna de Colleen.

Contribuido por: Colleen Pina-Garron

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 350°F. Engrasa y enharina un molde para bizcocho. Dejar de lado.
2. Tamiza la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la canela y la sal en un tazón grande. Deja de lado.
3. En otro bol bate los huevos, luego agrega el azúcar, el aceite y la calabaza y mezcla hasta que estén bien combinados.
4. Haz un "pozo" en los ingredientes secos y vierte los ingredientes húmedos en él. Dobla los ingredientes húmedos y secos hasta que estén combinados. Si usas nueces, incorpóralas a la masa hasta que se distribuyan uniformemente.
5. Vierte la masa en el molde para pasteles preparado y hornea por 1 hora. El pastel estará listo cuando al insertar un palillo en el centro del pastel éste salga seco.
6. Deja que el pastel se enfríe, luego espolvoréalo con azúcar en polvo (receta original) o cúbrelo con glaseado de queso crema Lolly's.

Para el glaseado:

1. Agrega el queso crema y el agua tibia a un tazón mediano y usa el dorso de una cuchara grande para batirlos presionando el dorso de la cuchara contra la mezcla hasta que quede suave. Se puede agregar más agua tibia para suavizar el queso crema.
2. Agrega la vainilla y continúa incorporándola a la mezcla de queso crema.
3. Con un colador, espolvorea gradualmente el azúcar en polvo sobre la mezcla de queso crema y luego usa una batidora de mano para mezclarlo todo. Una vez que se haya agregado la mitad del azúcar, prueba el glaseado y agrega más azúcar en polvo según tu preferencia de dulzor.



¡AGRICULTORES Y
SOCIOS DE MANIFEST
LOVE!

Fritas de Batatas

RINDE 4 porciones | PREPARACIÓN 5 min | COCINAR 30 min | LISTO 35 min

INGREDIENTES

6 batatas medianas, lavadas, cortadas en las puntas y cortadas en papas fritas de ½ pulgada de ancho
2 cucharadas de aceite de canola o cártamo
2 cucharadas de canela o al gusto
Sal al gusto

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 375°F. Engrasa o cubre una bandeja para hornear con papel pergamino y coloca las batatas en una capa uniforme sin superponerlas. Hornea por 30 minutos o hasta que las batatas estén completamente tiernas.
2. Retira del horno y coloca en un tazón grande, revolviendo con aceite hasta que esté cubierto uniformemente. Espolvorea con canela y sal y revuelve para cubrir.



Contribuido por: Maxx Fidalgo, RTB Farm

Pesto

RINDE 1 pinta | PREPARACIÓN 15 min | LISTO 15 min

INGREDIENTES

4 manojos de albahaca, lavadas, secas y despalilladas
¼ de taza de parmesano (u otro queso duro y picante), rallado
2 cucharadas de piñones
½ taza de aceite de oliva (o más)
2 dientes de ajo pelados
Sal y pimienta al gusto

DIRECCIONES

1. Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y presiona hasta que alcance una consistencia pastosa, agregando más aceite de oliva según sea necesario. Añade sal y pimienta al gusto.
2. ¡Sirvelo sobre tostadas o galletas saladas, mézclalo con pasta, mézclalo con huevos o agrégalo a otros platos!

VARIACIONES

Usa perejil, cilantro, espinacas, rúcula, mizuna, col rizada, pampolina, menta, rábano o hojas de nabo, u otras verduras en lugar de albahaca. Utiliza semillas de girasol, almendras, nueces o anacardos en lugar de piñones.

Contribuido por: Benoit Azagoh-Kouadio, RTB Farm

Pesto de Hojuelas de Ajo

RINDE 15 porciones | PREPARACIÓN 10 min | LISTO 10 min

INGREDIENTES

2 tazas de hojuelas de ajo, cortadas en cubitos
½-1 taza de aceite de oliva
Sal al gusto



Contribuido por: Laura Killingbeck, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y mezcla a velocidad alta hasta que estén bien combinados. Prueba y agrega más sal si lo deseas.
2. Una vez mezclado, transfíerelo a un frasco de vidrio y guárdalo en el refrigerador hasta por 1 semana o en el congelador hasta por 6 meses. Sírvelo sobre pasta, tostadas, huevos u otros platos, o úsalo como base para salteados y sopas en lugar de ajo.

Pesto de Cebollino

RINDE 12 porciones | PREPARACIÓN 20 min | LISTO 20 min

INGREDIENTES

½ taza de semillas de calabaza tostadas
½ taza de jugo de limón
1 taza de aceite de cártamo
2 cucharadas de miel
2 cucharaditas de sal marina
2 cucharadas de ajo en polvo
6-8 tazas de cebollino, picado en trozos grandes



Contribuido por: Laura Killingbeck, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Coloca todos los ingredientes excepto los cebollinos en un procesador de alimentos o licuadora y mezcla hasta que quede suave, aproximadamente 5 minutos.
2. Agrega los cebollinos y continúa licuando durante 1 a 2 minutos, o hasta que estén completamente incorporadas y suaves.
3. Guárdalo en un frasco de vidrio y refrigéralo hasta por 1 semana. ¡Usamos pesto de cebollino en casi todo! Es fantástico para untar en sándwiches, mezclado con pasta, como salsa de verduras o papas fritas, o añadido como aderezo a platos con huevo o guisos. ¡Algunas personas dicen que es adictivo!

VARIACIONES

Duplica la cantidad de semillas de calabaza tostadas para darle a este pesto una consistencia cremosa y untable y un sabor más rico.

Pollo Guiso

RINDE 4-6 porciones | PREPARACIÓN 1 h 10 min | COCINAR 1 h 20 min | LISTO 2 h 30 min

INGREDIENTES

Vinagre al gusto
6-10 piezas de pollo (piernas y muslos)
1 cucharada de sal sazónada
1 cucharada de sal de ajo
1 cucharada de limón y pimienta
1 cucharada de pimentón
1 barra de mantequilla
½ cucharada de aceite de oliva o vegetal
6-8 tallos de apio, picados
1 taza de agua o caldo de pollo
6-10 papas rojas o blancas, en cubos
3-6 piezas de mandioca (congelada o fresca), cortada en rodajas de ½ pulgada de grosor

Contribuido por: Colleen Pina-Garron

DIRECCIONES

1. Lava bien las partes del pollo con agua fría y vinagre. Enjuaga bien.
2. Cubre el pollo con sal sazónada, sal de ajo, pimienta con limón y pimentón. Reserva en el frigorífico para marinar durante al menos 1 hora.
3. Después de que el pollo se haya marinado, derrite la mantequilla y el aceite en una olla grande con tapa. Agrega los trozos de pollo a la olla con la piel hacia abajo.
4. Agrega el apio y el agua (o caldo) y tapa la olla. Cocina a fuego lento, volteando el pollo de vez en cuando durante aproximadamente 30 minutos.
5. Después de 30 minutos, agrega las papas y la mandioca. Cocina hasta que el pollo esté bien cocido y las papas y la mandioca estén tiernas con un tenedor, aproximadamente 45 minutos. Prueba y agrega más condimento si lo deseas. ¡Atende!

Ratatouille

RINDE 4 porciones | PREPARACIÓN 10 min | COCINAR 35 min | LISTO 45 min

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada
1 hoja de laurel
3 tomates maduros, sin corazón y cortados en cubitos
4-5 dientes de ajo, picados
1 puñado de albahaca fresca, picada (o 1 cucharada seca)
2 ramitas de orégano fresco, despalillado (o 1 cucharada seco)
½ cucharadita de romero
½ cucharadita de tomillo
Sal y pimienta al gusto
1 calabacín o calabaza de verano, cortado en cubos de 1 pulgada
1 pimiento morrón, cortado en trozos de 1 pulgada
1 berenjena, cortada en cubos de 1 pulgada
5 cucharadas de pasta de tomate

DIRECCIONES

1. Coloca una sartén grande a fuego medio y agrega aceite. Agrega la cebolla y saltea hasta que esté transparente, aproximadamente de 5 a 7 minutos.
2. Agrega la hoja de laurel, el tomate, el ajo, ¼ de taza de agua, la albahaca, el orégano, el romero, el tomillo, la sal y la pimienta y mezcla. Cubre y cocina a fuego lento durante 10 minutos.
3. Agrega el calabacín y los pimientos y revuelve bien. Cubre y cocina a fuego lento durante otros 5 minutos.
4. Agrega la berenjena y la pasta de tomate, revolviendo para combinar. Añade sal y pimienta al gusto. Cubre y cocina a fuego lento, unos 8 minutos.
5. Sirve sobre pasta o arroz. Cubre con perejil picado, albahaca u otras hierbas.

Contribuido por: Benoit Azagoh-Kouadio, RTB Farm



Receta Munchupa de Lolly

RINDE 10-15 porciones | PREPARACIÓN 20 min | COCINAR 2 h 40 min | LISTO 3 h

INGREDIENTES

8 tazas de agua
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla, finamente picada
2 dientes de ajo, pelados
3 cucharadas de pimentón o dos paquetes de sazón
2 hojas de laurel
4 tazas de muestra, remojada durante la noche
1 taza de frijoles secos, remojados durante la noche
1 taza de habas secas grandes, remojadas durante la noche
½ taza de frijoles secos, remojados durante la noche
2 libras de ñame, pelados y en trozos
2 libras de batatas, peladas y en trozos
2 libras de calabaza de invierno, pelada y en trozos
2 libras de costillas (cerdo o ternera)
2 libras de pierna de res
1 libra de linguiça o 1 enlace de chouriço, en rodajas
2-3 manojos de col rizada, picada en trozos grandes
Sal al gusto y Pimienta al gusto

DIRECCIONES

1. Calienta 8 tazas de agua en una olla grande. Sazona el agua con el aceite de oliva, la cebolla, el ajo, el pimentón (o sazón) y las hojas de laurel.
2. Hierva el agua y agrega la muestra y los frijoles.
3. Coloca una olla aparte a fuego medio y agrega los ñames, las batatas y la calabaza de invierno. Cocina durante unos 45 minutos a una hora, o hasta que estén tiernos.
4. Mientras tanto, coloca una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el aceite de oliva y coloca las costillas, la pierna y el chouriço o linguiça en la sartén y cocina hasta que se doren, aproximadamente de 15 a 20 minutos.
5. Cuela la carne y las verduras cocidas y agrégalas a la olla de samp y frijoles. Cocina a fuego lento durante unos 20 minutos, luego agrega la col rizada.
6. Cocina a fuego lento hasta que la muestra y los frijoles estén casi tiernos, pero no del todo cocidos, aproximadamente 1 hora.
7. Apaga el fuego y deja reposar la munchupa en la olla tapada durante al menos ½ hora antes de servir. Si te gusta un Munchupa más caldo, prepara caldo adicional y agrégalo a la olla hasta lograr tu consistencia preferida.

NOTAS

- Si no tienes habas o habas a mano, puedes sustituirlas por cualquier otra variedad de frijoles secos.
- Aproximadamente 20 minutos antes de que la Munchupa esté lista, puede agregar una mezcla de cebolla, ajo y pasta de tomate (sofrito) bien salteada para ajustar y realzar el sabor.
- Esta receta proviene de Lolly, la difunta hermana mayor de Colleen y una querida miembro de la comunidad caboverdiana.

Contribuido por: Colleen Pina-Garron



Relleno de Sunchoke y Kale

RINDE 12 porciones | PREPARACIÓN 15 min | COCINAR 40 min | LISTO 55 min

INGREDIENTES

1½ barra de mantequilla
4 tallos de apio, con las puntas recortadas y cortados en cubitos
1 cebolla, picada
1 libra de sunchokes, cortados en cubos de ¼ de pulgada
1 manojo de col rizada, lavada, despalillada y cortada en trozos medianos
1 barra de pan duro, cortada en trozos de ½ pulgada
4 cucharadas de perejil fresco, finamente picado
1 cucharada de salvia, romero o tomillo fresco, finamente picado
Sal al gusto
3-4 tazas de caldo de verduras o pollo

Contribuido por: Maddie Kay, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca una sartén a fuego medio y derrite la mantequilla. Agrega el apio y la cebolla y cocina hasta que estén transparentes, revolviendo ocasionalmente, aproximadamente 8 minutos. Agrega los sunchokes y la col rizada y cocina por otros 2 minutos.
3. Coloca el pan, la mantequilla, la mezcla de verduras, las hierbas y la sal en un tazón grande. Vierte lentamente el caldo, mezclando todo hasta que los cubos de pan estén húmedos pero no empapados (es posible que no use todo el caldo).
4. Coloca la mezcla en una fuente para hornear y hornea en el horno hasta que la parte superior esté crujiente y caliente por completo, aproximadamente de 30 a 40 minutos. Si la parte superior empieza a dorarse demasiado rápido, cúbreala con papel de aluminio para que no se queme.
5. Sirve junto con verduras asadas, carnes asadas, salsa gravy o ensalada de col rizada.

Salteado de Coles de Bruselas y Puerros

RINDE 6 porciones | PREPARACIÓN 10 min | COCINAR 20 min | LISTO 30 min

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de cártamo
1 libra de coles de Bruselas, sin las hojas exteriores y cortadas por la mitad a lo largo
1 cucharada de mantequilla
3 puerros, con los extremos recortados y cortados transversalmente en rodajas de ¼ de pulgada de grosor
4 dientes de ajo, pelados y picados
1 cucharadita de pimentón ahumado
Sal y pimienta al gusto

DIRECCIONES

1. Coloca una sartén grande a fuego medio-alto y agrega aceite. Agrega las coles de Bruselas y la mantequilla y saltea durante 10 a 15 minutos hasta que las coles de Bruselas estén completamente tiernas. Agrega un chorrito de agua si la sartén se seca.
2. Agrega los puerros y el ajo a la sartén y saltea durante 5 a 8 minutos, o hasta que los puerros estén traslúcidos. Espolvorea con pimentón ahumado y sazona al gusto con sal y pimienta.

Contribuido por: Shaun VanLaarhoven, RTB Farm

Salteado de Espárragos y Nabos con Salsa de Cebolleta y Jengibre

RINDE 6 porciones | PREPARACIÓN 10 min | COCINAR 20 min | LISTO 30 min

INGREDIENTES

2 tazas de quinua o arroz, crudo
1 cucharada de aceite de oliva
2 tazas de nabos, pelados y picados en cubos de ½ pulgada
2 tazas de espárragos, cortados en trozos de ¼ de pulgada
1 taza de salsa de soya o tamari
¼ taza de cebolletas, finamente picados
1 cucharada de jengibre fresco, picado (o jengibre en polvo)
2 dientes de ajo, pelados y picados (o 1 cucharada de ajo en polvo)
1 cucharada de mantequilla de maní
Perejil, finamente picado



Contribuido por: Laura Killingbeck, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Cocina la quinua o el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Coloca una sartén grande a fuego medio y agrega aceite de oliva. Agrega el nabo y saltea hasta que esté tierno, aproximadamente 10 minutos.
3. Agrega los espárragos a la sartén y cocina hasta que estén casi tiernos, aproximadamente 3 minutos. Retira la sartén del fuego y reserva.
4. En un tazón, mezcla la salsa de soya, las cebolletas, el jengibre, el ajo y la mantequilla de maní hasta que se combinen. Vierte la salsa sobre las verduras y revuelve para combinar. Deja marinar durante 5 minutos.
5. Sirve las verduras sobre la quinua o el arroz y decora con perejil.

Salteado de Nabo y Zanahoria

RINDE 4-5 porciones | PREPARACIÓN 15 min | COCINAR 15 min | LISTO 30 min

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de sésamo
½ taza de cebolla cortada en cubitos
3 dientes de ajo, pelados y picados
½ cucharadita de jengibre fresco, picado
2 nabos, pelados y cortados en palitos finos
2 zanahorias, peladas y cortadas en palitos finos
1 papa, pelada y cortada en palitos finos
½ taza de cilantro, picado
1 cucharada de salsa de soya o tamari
¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado



DIRECCIONES

1. Coloca una sartén a fuego medio-alto y agrega aceite de sésamo. Agrega la cebolla, el ajo y el jengibre, revolviendo continuamente para que no se quemen y tengan un sabor amargo.
2. Agrega los nabos, las zanahorias y las papas y baja el fuego a medio. Cubre la sartén con una tapa y déjala cocinar al vapor durante 5 minutos. Retira la tapa y sube el fuego a alto, revolviendo las verduras hasta que parte del líquido se haya evaporado.
3. Agrega el cilantro, la salsa de soya y las hojuelas de pimiento rojo, revolviendo para incorporar. Prueba y agrega más salsa de soya si deseas que tenga un sabor más salado. ¡Sirve y disfruta!

Contribuido por: Michelle Rodríguez

Salteado de Repollo Cajún

RINDE 8 porciones | PREPARACIÓN 5 min | COCINAR 10 min | LISTO 15 min

INGREDIENTES

2 cucharadas de mantequilla
1 repollo, sin corazón y cortado en rodajas de ¼ de pulgada de grosor
3 cucharadas de condimento cajún
Sal al gusto



Contribuido por: Shaun VanLaarhoven, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Coloca una sartén grande o de hierro fundido a fuego medio alto y agrega la mantequilla. Una vez derretido, agrega el repollo y espolvorea el condimento cajún encima, mezclando para combinar. Cocina hasta que el repollo esté tierno, aproximadamente de 10 a 15 minutos, agregando un poco de agua a la sartén para acelerar este proceso si es necesario. Ajusta los condimentos según sea necesario y sirve.

Shakshouka

RINDE 6 porciones | PREPARACIÓN 10 min | COCINAR 25 min | LISTO 35 min

INGREDIENTES

6 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de comino
6 dientes de ajo, pelados y picados
1 pimiento morrón grande, cortado en cubitos
1 cebolla grande, picada
1 (o más) chile, cortado en cubitos
6 tomates maduros cortados en cubitos
Sal y pimienta al gusto
6 huevos
Perejil fresco picado

VARIACIONES

Pruebe el shakshouka con diferentes verduras, como calabazas de invierno o de verano, papas, nabos o col rizada picada. ¡Puedes agregar queso feta o cheddar y otras hierbas también!



DIRECCIONES

1. Coloca una sartén grande a fuego medio-alto y agrega aceite. Agrega pimentón, comino y cualquier otra especia que estás usando, revolviendo hasta que esté fragante, aproximadamente 30 segundos.
2. Agrega el ajo, los pimientos, la cebolla y cualquier otra verdura cortada en cubitos a la sartén y ponga a fuego medio-bajo. Cocina hasta que esté ligeramente suave, aproximadamente 10 minutos.
3. Agrega los tomates y déjalos hervir, cocinando hasta que la mezcla espese, aproximadamente de 7 a 8 minutos. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Una vez espesa, baja el fuego a medio-bajo y presiona el dorso de una cuchara en la mezcla para crear 6 pocillos. Rompe un huevo en cada uno de los pocillos y cocina hasta que las claras se hayan endurecido (cubre la sartén con una tapa para que endurezcan más rápido, aproximadamente 1-2 minutos).
5. ¡Cubre con perejil fresco y sirve con pan!

Contribuido por: Benoit Azagoh-Kouadio, RTB Farm

Sopa de Brócoli y Camote

RINDE 4 porciones | PREPARACIÓN 5 min | COCINAR 20 min | LISTO 25 min

INGREDIENTES

2 manojos de brócoli, los tallos cortados en trozos pequeños y los floretes reservados
2 batatas picadas en trozos pequeños
Sal al gusto
2 dientes de ajo, pelados y picados
2 cucharadas de salsa de soja o tamari
1 pimiento rojo, cortado en cubitos
Pimienta fresca molida
Queso cheddar o parmesano, rallado para decorar

DIRECCIONES

1. Coloca los tallos de brócoli, las batatas y unas pizcas de sal en una olla mediana. Llévalo con agua hasta que las verduras estén cubiertas. Hierva el agua y cocina hasta que las verduras estén suaves, aproximadamente 10 minutos.
2. Retira el brócoli y las batatas del agua y mezcla en una licuadora o procesador de alimentos, agregando lentamente el agua de cocción hasta lograr la consistencia de sopa preferida. Agrega el ajo y la salsa de soja y continúa mezclando hasta que se incorporen, aproximadamente 1 minuto.
3. Vuelve a colocar la mezcla en la olla y agrega los floretes de brócoli y el pimiento morrón. Cocina a fuego medio-bajo hasta que los floretes estén tiernos. Sirve caliente con pimienta recién molida y queso rallado encima.

VARIACIONES

Agrega granos cocidos, frijoles u otras verduras picadas en el Paso 3 y cocina hasta que estén tiernos.

Contribuido por: Josh Louro, RTB Farm

Sopa de Col Rizada Portuguesa

RINDE 6 porciones | PREPARACIÓN 10 min | COCINAR 45 min | LISTO 55 min

INGREDIENTES

4 tazas de frijoles rojos, cocidos
1 cebolla amarilla o blanca, en rodajas
2 cucharadas de sal
4 cucharadas de aceite de oliva
2 cubitos de caldo (o el equivalente en polvo de 2 porciones)
2 papas, peladas y en cubos
1½ tazas de pasta penne
4 tazas de col rizada o col berza, despalillada
1 salchicha portuguesa (chouriço u otra salchicha de preferencia), cortada en rodajas finas

DIRECCIONES

1. Coloca 2 tazas de frijoles rojos, cebolla rebanada, 2 cucharadas de sal y 8 tazas de agua en una olla. Hierva durante 15 minutos.
2. Colocal as 2 tazas restantes de frijoles y ½ taza de agua en una licuadora o procesador de alimentos y mezcla hasta que quede suave. Vierte esta mezcla en la olla, junto con el aceite de oliva, el caldo y 1 taza más de agua. Hierva durante 5 minutos.
3. Agrega la papa en cubos, el penne y la col rizada a la olla. Lleva a ebullición y luego bajar a fuego medio-bajo. Cocina hasta que las papas y la pasta estén tiernas, aproximadamente de 10 a 15 minutos.
4. Mientras se cocina la sopa, coloca una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite de oliva. Agrega las rodajas de salchicha y saltea hasta que estén bien cocidas.
5. Una vez cocidas la pasta y las papas, añade la salchicha a la olla de sopa. Agrega otra taza de agua, agrega sal al gusto y deja cocinar por otros 5-10 minutos. Prueba y ajusta los condimentos con sal y pimienta y sirve caliente. Una vez enfriada, esta sopa también se congela bien.



Contribuido por: Maxx Fidalgo, RTB Farm

Sunchokes Fritos

RINDE 4-6 porciones | PREPARACIÓN 5 min | COCINAR 15 min | LISTO 20 min

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
6-8 sunchokes, lavados y cortados en rodajas de ¼ de pulgada de grosor
Sal y pimienta al gusto
3 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de perejil, finamente picado

Contribuido por: Linda Rose, YWCA

DIRECCIONES

1. Coloca una sartén grande a fuego medio-alto y agrega aceite de oliva. Agrega los sunchokes y sazona con sal y pimienta. Saltea hasta que estén tiernos y dorados por ambos lados, aproximadamente 5 minutos cada uno. Transfiere los sunchokes a un plato.
2. Agrega la mantequilla y el jugo de limón a la sartén y revuelve hasta que la mantequilla se derrita y se dore ligeramente, 1-2 minutos. Vierte sobre los sunchokes, espolvorea con perejil y sirve.

Tomates Verdes Fritos

RINDE 4 porciones | PREPARACIÓN 25 min | COCINAR 20-25 min | LISTO 45-50 min

INGREDIENTES

4 tomates verdes, cortados en rodajas de ½ pulgada de grosor
2 huevos
1 taza de harina para todo uso
½ taza de harina de maíz
½ taza de pan rallado
2 cucharaditas de sal
¼ cucharadita de pimienta negra
1 litro de aceite vegetal, para freír



Contribuido por: Hallie Escola, RTB Farm

DIRECCIONES

1. Coloca las rodajas de tomate sobre un paño de cocina grande en una sola capa y déjalas reposar durante 10 minutos (esto secará los tomates y ayudará a que la harina se adhiera a ellos).
2. Bate los huevos en un tazón mediano. Coloca la harina en un plato. Mezcla la harina de maíz, el pan rallado, la sal y la pimienta en otro plato. Sumerge los tomates en harina para cubrirlos, luego pásalos por la mezcla de leche y huevo y, finalmente, por la de pan rallado para cubrirlos completamente.
3. Coloca una sartén grande a fuego medio y vierte suficiente aceite para cubrir el fondo de la sartén con ½ pulgada de aceite. Cuando el aceite comience a brillar, coloca cuidadosamente una rodaja de tomate de prueba en la sartén. El aceite estará lo suficientemente caliente si inmediatamente comienza a burbujear alrededor de los bordes del tomate. Coloca 4-5 tomates en la sartén a la vez sin dejar que se toquen entre sí y cocina hasta que estén dorados en el fondo, aproximadamente 2-3 minutos. Voltea los tomates y dóralos por el otro lado, luego retíralos del aceite y colócalos en un plato forrado con papel toalla. Repite con los tomates restantes y sirve con una salsa para mojar, como mayonesa de chipotle.

Vinagreta de Hierbas Frescas

RINDE 4½ tazas | PREPARACIÓN 10 min | LISTO 10 min

INGREDIENTES

5 dientes de ajo, pelados
2 cucharadas de mostaza
1 taza de hierbas frescas, lavadas y sin tallos gruesos
(el cebollino, el perejil, la albahaca, las hojas de hinojo
y el eneldo son buenas opciones)
1 cucharadita de pimienta negra
1 taza de vinagre
3 tazas de aceite
Sal al gusto

DIRECCIONES

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla a velocidad alta hasta que quede suave y cremoso, aproximadamente 1 minuto. Alternativamente, pica el ajo y las hierbas, colócalos en un frasco y agita para combinar.
2. Sirve con ensaladas y vegetales crudos, o úsalo como adobo para verduras o carnes. Guárdalo en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 2 semanas.

Contribuido por: Laura Killingbeck, RTB Farm



Consulta la publicación
del blog para obtener
más información [AQUÍ](#)



Notas de Receta

¿Tienes alguna modificación o adaptación que te gustaría recordar?

¡Déjate una nota aquí!

CHICOBAGS & EMBALAJE DE LAS ACCIONES



Los socios de Manifest Love decidieron colectivamente reducir nuestra huella de carbono empackando las acciones seminales en algo más que el plástico de un solo uso. Usamos ChicoBags reutilizables y lavables que YWCA, NorthStar, Y.O.U. y Sacred Birthing Village los recolectan semanalmente y los envían de regreso a RTB. Allí se lavan con nuestro detergente casero y se rellenan con las acciones de la semana siguiente y enviado de regreso a los participantes de Manifest Love. Estas bolsas son duraderas y se pueden reutilizar, cientos de veces, manteniendo miles de bolsas de plástico fuera del flujo de desechos y del océano.

Por favor devuelve tu ChicoBag cada semana cuando recoges tu nueva parte ya que tenemos un número limitado de bolsas y confiamos en tú para traerlas de regreso y mantenerlas en circulación!

En nuestro esfuerzo por reducir los residuos y valorar nuestros recursos, reciclaremos y reutilizaremos muchos envases materiales, como bolsas de papel, cajas y contenedores de bayas, durante toda la temporada.



Podemos enviar productos elaborados en granjas, como mermeladas y chucrut, que viene en frascos de vidrio. ¡Lo haremos felizmente retírelos (junto con cualquier otro masón frascos que puedas tener) cuando hayas terminado con el contenido! Hacemos mucha conservación de alimentos aquí en el granja y siempre están buscando más frascos de conservas para llenar icon deliciosas creaciones!




CULTIVO Y ALIMENTACIÓN ESTACIONAL



Comer estacionalmente significa seguir una dieta que incluya verduras y frutas cuando crecen naturalmente en un cierto clima. Esto solía ser bastante común, pero como sociedad moderna, nos hemos alejado de esto pendiente; debido a las prácticas agrícolas industriales y al petróleo barato, se envían alimentos de todo el mundo a nuestros supermercados. Nos hemos acostumbrado a que cualquier verdura, fruta o hierba esté a nuestro alcance en cualquier momento del día el año. Pensando en nuestro clima aquí en la costa sur de Massachusetts, sería difícil para nosotros crecer tomates (que necesitan temperaturas cálidas) durante todo el año. Uno de los principios de RTB es “modelar la naturaleza”. En el caso de Manifest Love, eso significa cultivar sólo lo que la tierra y el clima pueden soportar durante un cierto período o estación.

La trayectoria estacional de nuestras acciones comienza con las verduras de hojas verdes en primavera, los frutos de las plantas en verano y raíces en otoño e invierno. Hay algunas excepciones a esto, pero esta es la tendencia general. Parte de modelar la naturaleza es confiar en la sabiduría de la naturaleza: cuando ciertas plantas prosperan, eso generalmente significa que nosotros beneficiarse al máximo del valor nutricional que proporcionan. Al cultivar y comer de esta manera, estamos trabajando con la naturaleza y las estaciones en lugar de contra ellas.

A continuación se muestra un gráfico de Southeastern Massachusetts Agricultural Partnership (SEMAP), una organización local que está haciendo un trabajo increíble para preservar y ampliar el acceso local a los alimentos y prácticas agrícolas sostenibles. Este gráfico muestra las épocas del año en las que se cultiva localmente las verduras y frutas están en temporada y disponibles.

 Massachusetts-Grown Produce Availability Calendar													
		JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUNE	JULY	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
FRUITS FRUTAS													
Apples	Manzanas												
Blueberries	Arándanos												
Cantaloupes	Cantalupo												
Cranberries	Arándanos												
Peaches	Duraznos												
Pears	Peras												
Raspberries	Frambuesas												
Strawberries	Fresas												
Watermelon	Sandía												
VEGETABLES VERDURAS													
Asparagus	Espárragos												
Beans, green	Frijoles Frescos												
Beans, mung	Frijoles Mungos												
Beets	Remolachas												
Bok Choy	Bok Choy												
Broccoli	Brócoli												
Cabbage	Repollo												
Carrots	Zanahorias												
Cauliflower	Coliflor												
Celery	Apio												
Chard	Acelgas												
Corn	Maíz												
Cucumbers	Pepinos												
Eggplant	Berenjena												
Garlic	Ajo												
Leeks	Puerros												
Lettuce & greens	Lechuga & verduras												
Mushrooms	Hongos												
Onions	Cebollas												
Peas	Guisantes												
Peppers	Pimientos												
Potatoes, baking	Papas												
Pumpkins	Calabazas												
Radishes	Rábanos												
Scallions	Cebolletas												
Spinach	Espinaca												
Sprouts	Microvegetales												
Squash, summer	Calabaza Verano												
Squash, winter	Calabaza Invierno												
Tomatoes	Tomates												
Turnips	Nabos												

¿Qué Hay en tu Bolsa?



A continuación se detallan las verduras, frutas y hierbas que normalmente se consumen en RTB crece para Manifest Lo, organizado por temporada.

PRIMAVERA

Acelgas, Albahaca, Brócoli, Cebolletas, Cebollino, Chirivías, Cilantro, Coliflor, Col Rizada, Eneldo, Espárragos, Espinacas, Guisantes, Hojuelas de Ajo, Microvegetales, Nabos, Rúcula y Mizuna, Orégano, Perejil, Rábanos, Ruibarbo, Sunchokes, Tomillo, Zanahorias,

VERANO

Albahaca, Berenjenas, Calabazas de Verano y Calabacín, Cebolla, Cebolletas, Cebollino, Frambuesas, Fresas, Frijoles, Maíz, Melones, Okra, Orégano, Papas, Pepinos, Perejil, Pimientos Dulces, Pimientos Picantes, Romero, Ruibarbo, Salvia, Tomates, Tomillo



OTOÑO

Ajo, Apio, Apionaco, Batatas, Calabazas, Calabazas de Invierno, Cebollas, Chirivías, Cilantro, Col Berza, Col Rizada, Coles de Bruselas, Coliflor, Espinacas, Hinojo, Nabos, Papas, Perejil, Puerros, Rábanos, Remolachas, Repollo, Rúcula y Mizuna, Ruibarbo, Sunchokes, Zanahorias,

INVIERNO

Ajo, Batatas, Calabazas, Calabaza de Invierno, Cebollas, Chirivías, Nabos, Papas, Remolachas, Sunchokes, Zanahorias,

Preservación de Hierbas



Dividimos las hierbas en 2 categorías generales: leñosas y tiernas. Estos nombres se refieren a las cualidades de los tallos y, en general, las hierbas dentro de cada categoría pueden tratarse de manera similar. Hierbas leñosas tienden a tener un sabor más fuerte, lo que significa que no es necesario usar tanto para obtener el sabor a través de. Las hierbas tiernas tienen un sabor suave pero distintivo y se pueden usar en mayores cantidades.

Las hierbas leñosas incluyen: tomillo, romero, orégano y salvia.

Las hierbas tiernas incluyen: perejil, cilantro, albahaca, eneldo, hojas de hinojo y cebollino.

Congelar

Lava y seca las hierbas en el tallo. Extiéndelas en una bandeja para horno y colócalas en el congelador. Una vez congelado, transfírelas a una bolsa ziploc o a un recipiente hermético y úsalo según sea necesario en platos cocinados. Funciona mejor con tomillo, romero, orégano, perejil y albahaca.

Congelar en Aceite

Pica finamente las hierbas y mezcla con aceite de oliva alternativamente, coloca los rebañados en un procesador de alimentos o licuadora con aceite de clavo y presiona hasta que las hojas estén bien picadas, pero no completamente suaves. Vierte la mezcla de aceite y hierbas en bandejas para cubitos de hielo y congela la yema. También puedes llenar una bolsa ziploc con la mezcla de aceite y hierbas. Sella la bolsa casi por completo, luego coloca la bolsa sobre una superficie plana y extiende la mezcla uniformemente dentro de la bolsa. Deja salir el aire sobrante de la bolsa y sállala completamente. Coloca la bolsa en una bandeja para hornear y congélala. Una vez congeladas, las bolsas se pueden guardar brillantes en el congelador. Rompe un trozo o arroja un cubo en sopas, guisos, salteados o cualquier otro plato cocinado. Este método funciona mejor con perejil, cebollino, albahaca, eneldo, hojas de hinojo, tomillo, romero y orégano.

Deshidratar o Secar

Puedes secar hierbas leñosas fácilmente colocándolas boca abajo en una parte bien ventilada de tu casa. Una vez que estén completamente secos, generalmente aproximadamente 1 semana, transfírelas a un recipiente hermético para guardarlos.

Los tallos secos enteros con hojas se pueden añadir a sopas, caldos y asados. También puedes arrancar hojas individuales, triturarlas y agregarlas a cualquier receta.

Si tienes un deshidratador, coloca cualquiera de estas hierbas en una capa uniforme y enciende el deshidratador a la temperatura más baja posible. Las hierbas terminan de deshidratarse cuando las hojas se desmoronan al tacto, aproximadamente de 2 a 4 horas.

Cuando las hierbas se secan, su sabor se vuelve más concentrado, así que usa menos hierbas secas que hierbas frescas y prueba el plato a medida que avanza para agregar más sabor.

Mantequilla de Hierbas

Deja una barra de mantequilla en la habitación temperatura hasta que se ablanden. Pica finamente las hierbas y agrégalas a un bol con mantequilla blanda.

Usa un tenedor o una cuchara para triturarlos, distribuyendo uniformemente las hierbas. Esto funciona especialmente bien con tomillo, romero, perejil, eneldo y cebollino. Sirve encima de pan, galletas, pescado o asados.

Aceite de Hierbas y Vinagre

Una excelente manera de utilizar hierbas y conservar su sabor durante todo el año es infundirlas en aceite o vinagre. Para ello, lava y seca las hierbas frescas. Las hierbas leñosas se pueden dejar enteras y con el tallo y las hierbas tiernas se pueden picar en trozos grandes para liberar más sabor. Coloca unas ramitas o un puñado de hierbas picadas en un frasco de vidrio limpio. Vierte suficiente aceite de oliva (o aceite de tu elección), vinagre de vino tinto o blanco para cubrir las hierbas. Déjalo reposar en un lugar cálido durante unos días, agitándolo ocasionalmente para liberar más sabor de las hierbas. ¡Úsalo en ensaladas, verduras asadas, carnes y cualquier otra cosa que tu desees!

¡CONOCE TUS FRUTAS Y VERDURAS!

Las siguientes páginas contienen detalles información para cada una de las verduras, hierbas y frutas que normalmente distribuimos en las acciones de Manifest Love. Dicho esto, la agricultura puede ser impredecible: el clima, las plagas y muchas otras variables pueden afectar los cultivos que cultivamos, lo que significa que es posible que tengamos abundancia de algunos de estos cultivos durante toda la temporada y poco o ninguno de otros. Esperamos que disfrutas de la generosidad de esta temporada, saboreando los cultivos que existen durante unas pocas semanas y encontrando usos creativos para los que existen por más tiempo.

Para cada verdura, hemos incluido información de preparación, nutrición y almacenamiento. También incluimos una lista de algunas formas básicas en las que puedes preparar cada verdura, hierba o fruta.

Esperamos que esta sección te entusiasme con las increíbles verduras y frutas que te llegarán esta temporada y todos los beneficios que tienen para nuestra salud. Un dicho de Hipócrates que utilizamos a menudo en RTB es: "la comida es tu medicina". Cada célula de nuestro cuerpo se ve afectada por los alimentos que comemos, las bebidas que bebemos, todo lo que ponemos en nuestro cuerpo y el aire que respiramos.

Todos estamos conectados. Somos una comunidad. Si podemos proporcionar alimentos libres de químicos que alimentan positivamente las células de nuestro cuerpo, ayudan a desarrollar nuestro sistema inmunológico, hayan sido cultivados, cosechados y distribuidos con amor y ayuda de todos los socios, agricultores, productores de alimentos, patrocinadores y chefs, ¡entonces es una victoria para todos nosotros!

♥ ACELGAS



Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de plástico reutilizada en el frigorífico. Las acelgas también se pueden congelar para su uso durante todo el año.

Información Nutricional:

Las acelgas contienen hierro y calcio que ayudan a mantener la salud de la sangre y los huesos.

Preparación:

- Remoja las acelgas en agua fría para eliminar la suciedad y luego enjuagarlas. Seca con un paño de cocina limpio o gira en una centrifugadora de ensalada.
- Recorta los extremos secos de los tallos y deséchalos. Corta los tallos en rodajas finas y pícalos en trozos grandes de hojas.

Cómo Comer:

- Frittata o Quiche: Corta en rodajas finas las acelgas y agrégalas a la mezcla de huevo para hacer frittatas o quiches.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite de oliva o mantequilla. Añade hojas y tallos picados, revolviendo ocasionalmente hasta que se ablanden y estén tiernos. Sirve como acompañamiento, en tortillas, o en salteados.
- Sopa: Agrega hojas y tallos picados a la sopa durante los últimos 2 minutos de cocción. Las verduras deberían volverse más vibrantes

♥ AJO



Almacenamiento:

Mantiene los dientes y las cabezas de ajo (con la cáscara) en un lugar fresco, oscuro y seco. Ellos mantendrán durante varios meses.

Información Nutricional:

El ajo se considera un superalimento debido a sus múltiples propiedades beneficiosas. Su antimicrobiano propiedades apoyan la producción de glóbulos blancos y ayudan al cuerpo a combatir una variedad de infecciones y enfermedades. También contiene muchos aminoácidos que fortalecen el sistema inmunológico.

Preparación:

- Quita los dientes de la cabeza y retire la piel parecida al papel. Machacar suavemente los dientes con el lado plano del cuchillo puede ayudarte a quitar la piel más fácilmente.
- Recorta el extremo de la raíz del diente y luego córtalo en rodajas o pídelo según la receta. instrucciones.

Cómo Comer:

- Asado: Precalienta el horno a 300°F y corta la parte superior de una cabeza de ajo para que la parte superior de los dientes estén expuestos. Rocíe un poco de aceite de oliva, sal y pimienta sobre la parte superior de la cabeza y colócalo con el lado cortado hacia arriba en una bandeja para hornear. Asa hasta que esté suave y ligeramente dorado, aproximadamente 45 minutos. Deja que se enfríe un poco y luego exprime los dientes de la cabeza. Quedan riquísimos untados sobre tostadas o mezclados en aderezos y salsas.
- Crudo: ¡El ajo crudo es delicioso y puede ser intenso! Para reducir el picante (y evitar que el ajo aliente), pica unos dientes de ajo y ponlos en un bol con 1 cucharada de ácido para cocinar líquido como vinagre, limón o jugo de lima. Mezcla para cubrir el ajo y déjalo reposar en el ácido durante al menos 15 minutos. Este proceso se llama maceración y deja el delicioso sabor pero reduce la intensidad del ajo crudo (o de cualquier verdura picante como la cebolla o el rábano).
- Salteado: Pica o rebana finamente los ajos y cocina a fuego medio hasta que estén dorados. unos 5-7 minutos. ¡Añádelo a cualquier plato!

Nota: El ajo es un alimento básico importante en muchas culturas. Una cabeza de ajo se refiere a todo el bulbo, mientras que los dientes son los gajos que forman la cabeza. Cada cabeza de ajo suele contener 5-8 dientes. Una cabeza de ajo crece a partir de un solo diente que se planta en otoño y crece durante el invierno, la primavera y el verano. Cuando los bulbos se arrancan del suelo, necesitan colocarse en un espacio cálido, seco y bien ventilado para curar. Este proceso convierte la piel exterior en parecida al papel y permite que las cabezas se almacenen durante largos períodos de tiempo para que podamos disfrutar del ajo todo el año!

♥ ALBAHACA



Almacenamiento:

La albahaca fresca se conserva mejor a temperatura ambiente, envuelta ligeramente en una toalla de papel húmeda y colocada dentro de una bolsa de papel abierta. ¡Úsala rápidamente!

Información Nutricional:

La albahaca contiene muchos antioxidantes importantes como la luteína, que ayuda a proteger los tejidos oculares y tiene propiedades antiinflamatorias. La albahaca fresca contiene más nutrientes (en comparación con la seca o congelada), así que trata de consumirla fresca siempre que sea posible.

Preparación:

- Arranca las hojas del tallo y enjuégalas.
- Sécalas con un paño de cocina limpio o en una centrifugadora para ensalada.
- Úsalas enteras o pícalas según la receta o tu preferencia.

Cómo Comer:

- Bebidas: Agrega unas hojas de albahaca rasgadas (al rasgarlas se libera su sabor) y unas rodajas de pepino a una jarra de agua. Déjala reposar en el refrigerador durante 2 horas. Disfruta esta bebida refrescante en un día caluroso y sigue rellenando la jarra con agua si se está acabando.
- Ensalada: Pica o rasga algunas hojas de albahaca y agrégalas a cualquier ensalada.
- Jarabe simple (simple syrup): Lleva a fuego medio $\frac{1}{2}$ taza de hojas de albahaca, 1 taza de azúcar y $\frac{1}{2}$ taza de agua hasta que hierven, revolviendo ocasionalmente hasta que el azúcar se disuelva. Retira del fuego y deja enfriar completamente. Cuela la mezcla en un frasco y refrigera por hasta 1 semana. Úsalo para endulzar bebidas como té helado, limonada o agua con gas, o rocíalo sobre postres como helado de vainilla.
- Pasta: Rasga unas hojas y agrégalas a cualquier plato de pasta.

Nota:

Si vas a agregar albahaca a un platillo cocido, hazlo hacia el final de la cocción para que su sabor se mantenga intenso.

♥ APIO



Almacenamiento:

Guarda las cabezas intactas en una bolsa de plástico reutilizada en el refrigerador hasta por 2 semanas. El apio crudo también se puede cortar en rodajas y congelar para usarlo más tarde en sopas.

Información Nutricional:

El apio contiene compuestos que actúan como diuréticos y ayudan a los riñones a eliminar el exceso de agua y sal del cuerpo. El apio también tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a aliviar el dolor en las articulaciones.

Preparación:

- Quita los tallos según sea necesario y enjuégalos.
- Corta las hojas y la parte inferior de cada tallo y déjalos a un lado: córtalos y agrégalos a las sopas o congélalos para hacer caldo de verduras.
- Pica según receta o preferencia.

Cómo Comer:

- Crudo: Picado finamente, el apio realzará el sabor de cualquier ensalada (a menudo se encuentra en ensalada de huevo o atún). Los tallos también son un excelente recipiente para salsas.
- Salteado: Saltea rodajas o trozos de apio a fuego medio-alto durante 2-3 minutos, hasta que estén parcialmente cocidos. Agrégalo a cualquier salteado para darle un sabor agradable y crujiente a su plato.
- Sopa: Casi cualquier sopa se beneficiará si se le añade un poco de apio. Pica finamente los tallos y las hojas y saltea hasta que estén transparentes antes de agregarlos a la sopa.

♥ APIONACO



Almacenamiento:

Colócalo en una bolsa de plástico reutilizada y guárdalo en el refrigerador hasta por 1 mes.

Información Nutricional:

El apionaco contiene un alto nivel de fósforo, que es vital para el crecimiento de los dientes y los huesos y ayuda a nuestro cuerpo a producir la proteína que ayuda a que las células y los tejidos crezcan y se reparen. También contiene vitamina B que ayudan a regular el sistema nervioso.

Preparación:

- Corta la parte superior e inferior del apionaco y enjuágalo.
- Retira la capa exterior del apionaco colocando el extremo plano cortado sobre una tabla de cortar y usando un cuchillo para cortar la capa exterior.
- Corta en trozos pequeños o grandes, según receta o preferencia.

Cómo Comer:

- Asado: Precalienta el horno a 425°F y corta el apionaco en cubos. Mezcla con aceite de oliva, sal y pimienta. Colócalos en una bandeja para hornear y asa hasta que estén tiernos, aproximadamente de 25 a 30 minutos, volteándolos a la mitad.
- Crudo: Tritura el apionaco en un rallador y mezcla con un aderezo picante o cremoso para hacer una ensalada de apionaco (las manzanas crujientes son una deliciosa adición a una ensalada de apionaco).
- Puré: Agrega trozos iguales de apionaco y papas al agua hirviendo con sal y cocina hasta que estén tiernos, aproximadamente de 6 a 8 minutos. Escurre y tritura junto con la mantequilla y la nata hasta conseguir la consistencia preferida. Sirve con cebollino picado o perejil: ¡nunca volverá al puré de papas!
- Sopa: En puré o cortado en trozos, el apionaco agregará un delicioso y sutil sabor a apio a cualquiera de sus sopas.

Nota: El apionaco, o raíz de apio, es un tubérculo de la familia del apio. Tiene una piel exterior de color marrón claro que se debe pelar antes de comer y un interior blanco crujiente que tiene sabor a apio.

♥ BATATAS



Almacenamiento:

Mantiene las batatas sin lavar en una bolsa de papel reutilizada y guárdalas en un lugar fresco y oscuro en tu cocina.

Información Nutricional:

Las batatas tienen un alto contenido de vitaminas C y E, que trabajan juntas para prevenir las arrugas, proteger los ojos y potenciar nuestra memoria.

Preparación:

- Enjuaga y utiliza un cepillo para verduras para eliminar la suciedad. Recorta ambos extremos y córtalos en cubos o cuñas. Deja la piel para aprovechar todos los beneficios nutricionales: ¡queda muy tierna cuando esté cocido!

Cómo Comer:

- Asado: Precalienta el horno a 425°F. Corta la batata en cubos o gajos y mezcla con aceite de oliva, sal y pimienta. Extiende uniformemente sobre una bandeja para hornear. Cocina hasta que esté dorado y tierno por completo, aproximadamente de 40 a 45 minutos, volteando ocasionalmente.
- Puré: Batatas en cubos. Agrega a una olla con agua hirviendo con sal. Cocina hasta que esté tierno hasta el final, unos 8 minutos. Escurre y vuelve a poner las batatas en la olla con 1-2 cucharadas de mantequilla, sal, pimienta y hierbas frescas.
- Sopa: Las batatas en cubos son una buena adición a cualquier sopa. También puedes hervirlos y licuar solos o con calabaza de invierno hervida para hacer una deliciosa sopa en puré.

Nota: A pesar de su nombre, las batatas en realidad no están relacionadas con las papas normales. Las batatas pertenecen a la misma familia que la campanilla y tienen flores similares. Normalmente cultivamos dos variedades de batatas: una variedad naranja con piel marrón y pulpa anaranjada, y una batata japonesa con piel morada y pulpa blanca. Existen diferencias sutiles en sabor y textura entre las 2 variedades: ¡prueba ambas y compruébalo usted mismo!

♥ BERENJENA

Almacenamiento:

Si se usa dentro de 1 o 2 días, guárdalo en un lugar fresco de la cocina; de lo contrario, consérvalo en el refrigerador.

Información Nutricional:

La berenjena contiene muchos compuestos curativos, incluido el ácido clorogénico, un antioxidante que tiene propiedades antibacterianas y antivirales y ayuda a reducir los niveles de colesterol.

Preparación:

- Lava con agua fría y seca con una toalla. Recorta el extremo del tallo, teniendo cuidado con las espinas.
- Corta la berenjena en rodajas transversales, a lo largo en trozos más largos o córtala en cubos pequeños o grandes, según la receta o la preferencia.

Cómo Comer:

- A la parrilla: Coloca la berenjena entera (con la piel intacta) en la parrilla a fuego alto y cocina, volteándola cada pocos minutos, hasta que la piel esté carbonizada, la berenjena esté suave por completo y se haya derrumbado un poco, aproximadamente de 20 a 30 minutos. Espera a que se enfría y luego usa una cuchara para comerlo directamente de la piel. Este método funciona particularmente bien con las berenjenas asiáticas, más largas y delgadas. También puedes asar rodajas de berenjena a fuego medio hasta que estén tiernas, aproximadamente de 7 a 8 minutos.
- Asado: Precalienta el horno a 400°F. Mezcla rebanadas o cubos de berenjena con aceite, sal, pimienta y cualquier otra especia que desee. Asa durante 20-30 minutos, dependiendo del tamaño, volteando los trozos a la mitad hasta que estén dorados y tiernos.
- Salsa: Mezcla berenjenas asadas o asadas con tahini, ajo, jugo de limón, perejil y sal para preparar baba ganoush, una deliciosa salsa de Medio Oriente. Sirve con papas fritas o verduras cortadas.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio-alto y agrega un poco de aceite. Pica la berenjena en cubos y saltea hasta que esté tierna, aproximadamente de 8 a 10 minutos. Cocina la berenjena con una salsa o especias para llenarla de sabor.
- Sándwich: Pon una rodaja de berenjena asada o asada en un sándwich. Para un delicioso sándwich caliente, unta una rebanada de pan crujiente con pesto y cubre con una rebanada de berenjena asada o a la parrilla y una rebanada de mozzarella, queso cheddar o tu queso derretido favorito. Asa a fuego lento en el horno hasta que el queso se derrita. Sirve con la cara abierta o cubra con otro trozo de pan.

Nota: Normalmente cultivamos algunas variedades diferentes de berenjenas, incluidas las berenjenas globo (o italianas), que son redondas/oblongas. Hay una variedad de color púrpura oscuro y una variedad rayada (variada) de color púrpura y blanco. También cultivamos berenjenas asiáticas, que son largas y delgadas con una pulpa tierna. Las berenjenas asiáticas son especialmente buenas asadas o enteras. Las berenjenas son como bizcochos, por lo que absorben el sabor de cualquier salsa o especia con la que las cocinas.



Berenjenas Asiáticas



Berenjena Rayada

♥ BRÓCOLI

Almacenamiento:

Refrigera el brócoli sin lavar en una bolsa de plástico reutilizada.

Información Nutricional:

El brócoli contiene calcio y magnesio que ayudan a prevenir la osteoporosis. También contiene betacaroteno, que se ha demostrado que impide la activación de las células cancerosas y puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y oculares.

Preparación:

- Pasa las cabezas de brócoli por un recipiente con agua fría para eliminar cualquier resto de tierra y luego enjuaga.
- Corta la cabeza (la parte superior del brócoli) del tallo y separa los floretes (los pequeños trozos que parecen árboles), cortando los más grandes en $\frac{1}{2}$ o $\frac{1}{4}$ para que tengan tamaños relativamente similares. Corta el tallo en cerillas de tamaño similar o en trozos redondos.

Cómo Comer:

- Al Vapor: Coloca una canasta para cocinar al vapor en una sartén, llénala con agua hasta que toque el fondo de la canasta y llévala a ebullición. Coloca los floretes en la canasta y cubre la olla, cocinando al vapor durante aproximadamente de 3 a 5 minutos o hasta que estén tiernos.
- Asado: Mezcla con aceite de oliva y sal. Cocina a 425 °F hasta que esté tierno, aproximadamente de 25 a 30 minutos. Los floretes deben estar bien dorados y ligeramente crujientes por fuera.
- Crudo: Corta el brócoli en rodajas finas y utiliza como base para una ensalada de inspiración asiática con aceite de sésamo, semillas de girasol y salsa de soja.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y agrega suficiente aceite para cubrir el fondo. Cocina el brócoli hasta que esté tierno, aproximadamente de 7 a 8 minutos. Mezcla con salsa de soja u otros adobos e incorpóralo a los salteados.



♥ CALABAZA INVIERNO

Almacenamiento:

Guarda la calabaza en un lugar fresco y seco de tu cocina. Se pueden almacenar durante varios meses. Una vez cortada, guarda en el frigorífico.

Información Nutricional:

La calabaza contiene carbohidratos saludables, potasio y magnesio que nos brindan una nutrición sostenida energía. También es antiinflamatorio y puede ayudar a prevenir y aliviar la artritis.

Preparación:

- Enjuaga la calabaza con agua fría o límpiala con un paño húmedo para eliminar la suciedad del exterior. Corta el tallo y córtalo por la mitad a lo largo con un cuchillo grande (para calabazas más grandes como butternut, primero córtalo por la mitad en forma transversal).
- Utiliza una cuchara para raspar las semillas y déjalas a un lado; quedan deliciosas tostadas. Córtalos ½ en gajos o cubos según la preferencia o las instrucciones de la receta.

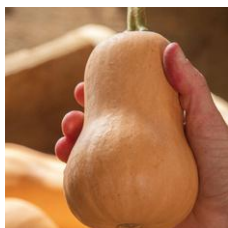
Cómo Comer:

- Asado: Precalienta el horno a 425°F. Corta la calabaza en gajos o cubos y mezcla con aceite de oliva, sal, pimienta y cualquier otra especia que desees. Asa hasta que estén tiernos y dorados, aproximadamente 40-45 minutos. Para la calabaza espagueti, córtala por la mitad y ásalala, luego raspa los espaguetis como si fueran interior con un tenedor y úsalo en lugar de pasta.
- Puré: Corta la calabaza en gajos y asa a 425 °F hasta que esté muy tierna, aproximadamente de 40 a 45 minutos. Luego retira del horno y deja enfriar. Usa una cuchara para raspar la pulpa de la piel de la calabaza y agrega a una licuadora o procesador de alimentos, haciendo puré hasta que quede suave. El puré puede ser incorporado en salsas, sopas, panes o productos horneados (como pan de calabaza o calabaza galletas).
- Semillas de calabaza asadas: Precalienta el horno a 350°F. Enjuaga las semillas de calabaza que reservaste al preparar las calabazas y sécalas. Mezcla las semillas con aceite, sal, pimienta y cualquier otros condimentos que desees (pimentón, ajo en polvo y chile en polvo son buenas adiciones). Extiende las semillas en una capa uniforme sobre una bandeja para hornear y hornea hasta que estén doradas y fragantes, unos 15 minutos, revolviendo a la mitad. Pueden quemarse rápidamente, así que ivigílalos mientras cocinan! Algunas variedades de calabaza pueden tener semillas más duras que otras.
- Sopa: Utiliza puré de calabaza como base para una sopa, añadiendo leche de coco y un poco de caldo para consíguelo a tu consistencia preferida. Agrega sal y pimienta al gusto y decora con semillas asadas de calabaza.

Variedades: Normalmente cultivamos algunas variedades de calabazas de invierno, todas ellas deliciosas y vienen en diferentes formas y colores. Calabaza Delicata (oblonga con piel color crema y crestas verdes), calabaza Kabocha (piel y pulpa de color naranja oscuro), calabaza bellota (calabaza en forma de bellota de color verde oscuro con crestas), calabaza espagueti (piel amarilla con un interior como espagueti), Calabaza ranúnculo (calabaza redonda de superficie plana con piel de color verde oscuro y un bulto de color verde grisáceo en la parte inferior) y Butternut (piel canela y pulpa anaranjada con una parte superior estrecha y una parte inferior bulbosa). Prueba todas las variedades para conocer sus sabores y texturas únicos. Todos estos variedades tienen una piel nutritiva y comestible que se vuelve particularmente tierna y deliciosa cuando se tuesta.



Ranúnculo



Butternut



Bellota



Delicata

♡ CALABAZA VERANO Y CALABACÍN

Almacenamiento:

Guárdalo en el cajón para verduras del frigorífico.

Información Nutricional:

El calabacín y la calabaza de verano contienen altos niveles de potasio, lo que ayuda a aliviar la presión arterial alta presión. La calabaza de verano también es un diurético eficaz que ayuda a nuestros riñones a eliminar el agua de nuestros cuerpos.

Preparación:

- Enjuaga y frota suavemente para quitar la suciedad.
- Recorta los extremos del tallo y córtalos en rodajas, semicírculos o cubos según las instrucciones de la receta o preferencias personales.

Cómo Comer:

- A la parrilla: Corta el calabacín y la calabaza de verano a lo largo en rodajas de ½ pulgada de grosor. Mezcla con aceite de oliva, sal y pimienta. Coloca en la parrilla a fuego medio hasta que estén tiernos y dorados en ambos lados, aproximadamente de 8 a 10 minutos, volteando a la mitad.
- Asado: Precalienta el horno a 375°F. Corta en rodajas o cubos pequeños y mezcla con aceite, sal, pimienta y cualquier otra especia que te guste. Asa hasta que esté dorado y tierno, aproximadamente 15-20 minutos, dándole vuelta a la mitad.
- Crudo: Córtalo en palitos o en rodajas y úsalo para preparar salsas.
- Lasaña: Corta el calabacín y la calabaza a lo largo en rodajas de ½ pulgada de grosor. Usa en un lasaña de verduras como relleno o sustituto de los fideos.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite de oliva o mantequilla. Corta en rondas o semicírculos según el tamaño. Añade a la sartén con un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que esté tierno y dorado, aproximadamente de 6 a 8 minutos. Sirve con hierbas picadas y parmesano.
- Sopa: Agrega trozos de calabacín y calabaza de verano a las sopas y cocina hasta que estén tiernos por completo hasta el final, aproximadamente de 6 a 8 minutos.

Nota: Normalmente cultivamos algunas variedades diferentes de calabazas de verano, entre ellas: una amarilla calabaza de cuello torcido con “cuello” curvo y fondo redondo; calabaza patty pan, que es más plana y se parece un poco a una flor (toda verde o amarilla con un centro verde); y un redondo, verde claro o variedad amarilla. Todas las variedades tienen un sabor similar y pueden usarse indistintamente en recetas.



Patty Pan Verde



Calabaza Cue Ball



Patty Pan Amarillo

♡ CALABAZAS

Almacenamiento:

Guárdalo en un lugar fresco y seco de su cocina. Una vez cortado, guarda en el frigorífico y utiliza en unos días.

Información Nutricional:

Al igual que otras verduras de color naranja, las calabazas contienen un alto nivel de betacaroteno, que el cuerpo convierte en vitamina A para apoyar nuestro sistema inmunológico y respiratorio.

Preparación:

- Enjuaga o limpia con un paño húmedo para eliminar la suciedad del exterior. Corta el tallo y coloca la calabaza con el lado cortado hacia abajo sobre una tabla de cortar. Con un cuchillo grande córtalo por la mitad a lo largo.
- Usa una cuchara para raspar las semillas y guárdalas para asar (¡están deliciosas!). Córtalos en gajos o cubos según preferencia.

Cómo Comer:

- Asado: Precalienta el horno a 425°F. Corta la calabaza en gajos o cubos y mezcla con aceite de oliva, sal, pimienta y cualquier otra especia que desees. Cocina hasta que estén tiernos, unos 30-45 minutos dependiendo del tamaño.
- Puré: Corta la calabaza en $\frac{1}{2}$ o $\frac{1}{4}$ y asa a 425 °F hasta que esté tierna, aproximadamente de 30 a 45 minutos. Elimina del horno y deja enfriar. Usa una cuchara para raspar la carne de la calabaza de la piel y agrégase a una licuadora o procesador de alimentos y haz puré hasta que quede suave. Se puede incorporar el puré en salsas, sopas o panes o combinarlo con especias para hacer relleno de pastel de calabaza.
- Semillas de calabaza asadas: Precalienta el horno a 350°F. Enjuaga las semillas de calabaza que reservaste al preparar la calabaza y sécalas. Mezcla las semillas con aceite, sal, pimienta y cualquier otros condimentos que desees (pimentón, ajo en polvo y chile en polvo son buenas adiciones). Extiende las semillas en una capa uniforme sobre una bandeja para hornear y hornea hasta que estén doradas y fragantes, unos 15 minutos, revolviendo a la mitad. Pueden quemarse rápidamente, así que vigílalos mientras cocinan!
- Sopa: Utiliza puré de calabaza como base para una sopa, añadiendo leche de coco y un poco de caldo para lograr tu consistencia preferida. Agrega sal y pimienta al gusto y decora con asado semillas de calabaza.

Nota: Normalmente cultivamos 1 o 2 variedades de calabazas pequeñas para tarta, que son dulces y deliciosas. Las calabazas para tarta se utilizan normalmente para hacer el puré de calabaza enlatado que se compra en una tienda para hacer pan o pastel de calabaza.



♥ CEBOLLAS

Almacenamiento:

Guárdalo en un lugar fresco, seco y bien ventilado de su cocina.

Información Nutricional:

Las cebollas contienen nutrientes que favorecen la salud y la función respiratoria. También contienen azufre, lo que ayuda a mantener la salud del cabello, la piel y las uñas.

Preparación:

- Recorta el extremo del tallo, corta la cebolla por la mitad a lo largo (a través del extremo de la raíz) y pela la piel parecida al papel de la cebolla.
- Para cortar cebollas en rodajas, coloca el lado cortado de la cebolla boca abajo sobre una tabla de cortar y córtala transversalmente rodajas del grosor deseado. Para picar las cebollas, colócase con el lado cortado hacia abajo sobre la tabla de cortar y corta con cuidado horizontalmente desde el tallo hasta el extremo de la raíz (sin cortar la raíz completamente). Luego haz cortes uniformes y longitudinales sin cortar el extremo de la raíz completamente. Ahora corta las cebollas en forma transversal desde el tallo hasta la raíz y los trozos cortados en cubitos debería caerse debido a los cortes anteriores que realizaste.

Cómo Comer:

- A la parrilla: Corta la cebolla por la mitad en forma transversal y quítale la piel. Rocía con aceite de oliva, sal y pimienta. Colócalo en la parrilla a fuego medio-alto, volteando ocasionalmente hasta que se dore uniformemente, unos 15 minutos.
- Asado: Precalienta el horno a 400°F. Recorta la raíz y el extremo del tallo de la cebolla y córtalos en gajos. Mezcla con aceite de oliva, sal y pimienta y colócalo en una bandeja para hornear. Cocina hasta que esté dorado y tierno, volteando ocasionalmente, alrededor de 30 a 40 minutos.
- Cruda: Corta o pica la cebolla según preferencia personal. Para reducir el picante (y para evitar el aliento a cebolla), pon las cebollas cortadas en un recipiente con 1 cucharada de un líquido de cocción ácido como vinagre, limón o jugo de lima. Mezcla para cubrir y déjalo reposar durante 15 minutos. Este proceso se llama maceración y deja el delicioso sabor pero reduce la intensidad de la cebolla cruda (o cualquier vegetales picantes como el ajo o el rábano).
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y agrega aceite de oliva o mantequilla. Agrega en rodajas o en cubitos cebollas con una pizca de sal y cocinar hasta que estén transparentes, aproximadamente de 5 a 8 minutos. En este punto ellos se pueden agregar a sopas, salteados y otros platos. Para caramelizar las cebollas, sofríe rodajas con un poco de sal durante 30-45 minutos hasta que adquieran un color marrón intenso (pero no quemado). Las cebollas caramelizadas tienen un sabor dulce y son un excelente aderezo para pizza o pasta.



♥ CEBOLLETAS



Almacenamiento:

Guarda las cebolletas enteras en el frigorífico, envueltas en una toalla húmeda.

Información Nutricional:

Las cebolletas están llenas de vitamina C, que estimula el sistema inmunológico y selenio, que ayuda a limpiar el hígado y previene el daño solar a nuestra piel.

Preparación:

- Retira las capas parecidas al papel o que estén amarillentas y enjuaga toda la cebolleta, especialmente donde las hojas verdes comienzan a ramificarse ya que allí se puede acumular suciedad.
- Recorta el extremo de la raíz y las puntas verdes marchitas, luego corta en rodajas finas desde el bulbo hasta la parte superior de las hojas o según la receta.

Cómo Comer:

- Crudo: Córdalo en rodajas finas y agrégalo a las salsas o úsalo como guarnición para ensaladas, salteados o sopas.
- Productos horneados: Dobra las cebolletas en rodajas finas para formar galletas o panes salados.
- Salteado: Coloca la sartén a fuego medio y agregar un poco de aceite. Corta en rodajas finas las partes blancas y verdes claras de la cebolleta y añade a la sartén con un poco de sal. Revuelve de vez en cuando hasta que estén tiernos, unos 3-4 minutos. Incorpórase a salteados o úsalo en lugar de cebollas en cualquier receta que los requiera.

Nota: Las cebolletas son miembros de la familia allium (como las cebollas, el ajo, los puerros y las cebolletas) y tienen un suave sabor a cebolla. El bulbo blanco o morado se utiliza normalmente para cocinar ya que tiene la sabor a cebolla más fuerte. Las hojas de color verde más oscuro se suelen utilizar para decorar, pero las diferentes partes se pueden usar indistintamente.

♥ CEBOLLINO



Almacenamiento:

Guárdalo en el cajón para verduras del frigorífico.

Información Nutricional:

Los cebollinos tienen cualidades antibacterianas, que pueden ayudar a estimular el sistema inmunológico, y tienen un alto contenido de vitamina K, que ayuda a mantener la salud y la integridad de los huesos.

Preparación:

- Enjuaga los cebollinos con agua fría y sécalas con una toalla.
- Sostiene un manojo de cebollinos y usa un cuchillo para picarlas finamente en forma transversal.

Cómo Comer:

- Crudo: El cebollino es una excelente guarnición para casi cualquier plato. Finamente picados, se pueden agregar dentro o encima de: un plato de tortilla o huevo, sopas, salteados o cualquier otro plato que pueda beneficiarse de un poco de sabor a cebolla. Las flores de cebollino morado tienen un agradable sabor a cebolla y se pueden partir y usar en platos o también como guarnición.
- Flores de cebollino fritas: Coloca una sartén a fuego medio y agrega 2 cucharadas de mantequilla o aceite de oliva. Agrega las flores de cebollino, el ajo y la sal. Cocina hasta que las flores estén tiernas, aproximadamente de 3 a 4 minutos.
- Galletas: Pica finamente un puñado de cebollino y agrégalo a la masa de galletas casera o comprada en la tienda. Hornea según las instrucciones y sirve con verduras asadas, pollo o carne de res.
- Pasta: Haz la pasta según las instrucciones o a tu gusto. Escurre y mezcla con suficiente mantequilla o aceite de oliva para cubrir los fideos. Agrega cebollino picado, jugo de limón y pimienta recién molida.

Nota: Los cebollinos son una hierba perenne, lo que significa que vuelven a crecer cada año. Al igual que las cebollas, las cebolletas, los puerros y el ajo, los cebollinos son miembros de la familia allium. Los cebollinos tienen un suave sabor a cebolla y son un complemento delicioso para cualquier comida. Cuando las plantas maduran (a principios del verano), crecen hermosas flores de color púrpura que también son comestibles.

♥ CHIRIVÍAS



Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de plástico reutilizada en el frigorífico.

Información Nutricional:

Las chirivías tienen un alto contenido de fibra, lo que ayuda a que nuestro sistema digestivo se mantenga saludable. También contienen potasio, que ayuda a regular nuestra presión arterial y favorece la buena salud del corazón.

Preparación:

- Enjuaga y utiliza un cepillo para verduras para eliminar la suciedad.
- Corta el extremo del tallo y córtalo en rodajas o cubos, según la receta o preferencia.

Cómo Comer:

- Al vapor: Pon un cestillo de cocción al vapor en una cacerola, llénalo con agua hasta tocar el fondo de la cesta y lleva a ebullición. Corta las chirivías en trozos del mismo tamaño, colócase en la canasta y cubre la cacerola. Cocina al vapor durante unos 5 minutos o hasta que estén tiernos.
- Asado: Precalienta el horno a 425°F. Corta la chirivía en trozos, gajos o palitos. Mezcla con aceite de olio, sal y pimienta y coloca en una bandeja para hornear. Cocina, volteando ocasionalmente, hasta que esté dorado y tierno por completo, aproximadamente de 30 a 40 minutos.
- Puré: Cocina al vapor o hierve las chirivías hasta que estén tiernas, aproximadamente de 5 a 7 minutos, luego escurre. Regresa a la olla y tritura con mantequilla, pimienta y sal al gusto. Puedes triturarlos solos o con zanahorias, papas, apionaco o nabos.
- Sopa y guiso: ¡Los trozos de chirivía son un complemento delicioso para cualquier sopa o guiso! Tú también puedes hervir o cocinar al vapor las chirivías y luego triturarlas con un poco de caldo de pollo o de verduras para hacer una sopa suave.

♥ CILANTRO



Almacenamiento:

Colócalo en posición vertical en un vaso alto y agrega agua para cubrir la parte inferior de los tallos, luego colócalo en el refrigerador.

Información Nutricional:

El cilantro contiene propiedades que reducen el riesgo de enfermedades cognitivas como el Alzheimer y el Parkinson. También tiene propiedades quelantes, que ayudan al cuerpo a desintoxicarse de metales pesados.

Preparación:

- Corta las partes inferiores más duras de los tallos, luego enjuégalos y sécalos.
- Enrolla el cilantro hasta formar una bola apretada y córtalo en trozos finos o gruesos.

Cómo Comer:

- Arroz con cilantro y lima: Cocina el arroz según las instrucciones del paquete y revuélvelo con un tenedor cuando esté listo. Agrega el cilantro picado en trozos grandes y la ralladura y el jugo de una lima, revolviendo para combinar. Sirve con salteados, burritos o como guarnición.
- Crudo: Pica el cilantro en trozos grandes y agrégalo encima de platos como arroz y frijoles, curry, sopas o ensaladas para obtener un agradable sabor fresco.

Nota: El cilantro (a veces llamado cilantro) es una hierba verde fresca que se utiliza en muchas cocinas diferentes en todo el mundo. Los tallos son bastante tiernos y contienen mucho sabor, así que córtalos también (no es necesario quitarles las hojas del tallo). Algunas personas tienen un rasgo genético que hace que el cilantro sepa a jabón.

♥ COL BERZA

Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de plástico reutilizada en la nevera. La col berza también se puede blanquear y congelar para disfrutarlas más tarde.

Información Nutricional:

La col berza contiene altos niveles de folato, una vitamina que ayuda a nuestro cuerpo y a las células a crecer, y es particularmente importante durante el embarazo y la infancia. La col berza, al igual que otras verduras de hojas verdes, también es rica en fibra dietética, lo que nos ayuda con la digestión y reduce el colesterol.

Preparación:

- Enjuaga las verduras y luego sécase con un paño de cocina limpio o gírase en una centrifugadora para ensaladas.
- Rasga o corta la parte gruesa del tallo. Pica o corta las verduras en trozos grandes o pequeños, según la receta o preferencia.

Cómo Comer:

- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite de oliva o mantequilla. Agrega las hojas picadas y revuelva ocasionalmente hasta que se ablanden y estén tiernas. Sirve como acompañamiento, en tortillas o salteados.
- Sopa: Agrega hojas picadas a la sopa durante los últimos 2 minutos de cocción. Las coles deben adquirir un color verde más vibrante y volverse más tiernas.



♥ COL RIZADA

Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de plástico reutilizada en el frigorífico. La col rizada también se puede blanquear y congelar rápidamente para uso posterior.

Información Nutricional:

Col rizada es un super alimento altamente nutritivo. Tiene un alto contenido de vitamina A, que favorece la salud pulmonar y función. También contiene sílice que ayuda a promover el crecimiento saludable de la piel, el cabello, los dientes y las uñas.

Preparación:

- Para col rizada madura con tallos gruesos, sostiene el tallo con una mano y con la otra, pellizca el tallo y tira de abajo hacia arriba para sacar las hojas del tallo (o doble la hoja hacia adentro $\frac{1}{2}$ y cortar el tallo). Para la col rizada tierna, este paso no es necesario porque los tallos están licitación.
- Remoja en agua fría para eliminar la suciedad y luego enjuagar. Seca con un paño de cocina limpio o centrifugue en un centrifugadora de ensalada.

Cómo Comer:

- Batido: Coloca un puñado de hojas de col rizada en una licuadora con otros ingredientes del batido para obtener una impulso nutricional! Dependiendo de las frutas que uses, la col rizada puede darle al batido un aspecto divertido color, ipero el batido quedará delicioso!
- Chips de Col Rizada: Precalienta el horno a 425°F. Retira las hojas de los tallos de aproximadamente 1 o 2 manojos de col rizada. Mezcla las hojas en un bol con un poco de sal, pimienta y suficiente aceite de oliva para cubrir las hojas. Entiéndelo en una capa uniforme sobre 1 o 2 bandejas para hornear y colócalo en el horno durante 5 a 10 minutos o hasta que la col rizada comience a dorarse un poco. Voltea y deja que el otro lado se cocina hasta que esté crujiente, aproximadamente 3-5 más minutos. Retira del horno y deja enfriar. Cómelo solo o úsalo como guarnición crujiente para sopas y ensaladas.
- Crudo: La col rizada tierna (joven) es lo suficientemente tierna como para comerla cruda sin ninguna preparación, solo aproximadamente pícala y úsala como base para una ensalada. La col rizada madura se puede cortar en tiras y poner en un bol y “masajear” con un poco de aceite de oliva, sal y vinagre o jugo de limón (esto hace que las hojas más tierno para comer), iluego agrega los aderezos! Manzana, arándanos secos, nueces y el queso azul queda especialmente bueno en una ensalada de col rizada.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite de oliva o mantequilla. Añade bebé o hojas de col rizada picadas y revuelve ocasionalmente hasta que se ablanden y estén tiernas. Sirve como acompañamiento en tortillas o en salteados.
- Sopa: Agrega hojas tiernas enteras o trozos de col rizada madura picada en trozos grandes a una sopa para el últimos 2 minutos de cocción, para que las hojas estén más vibrantes y ligeramente marchitas.

Nota: Normalmente cultivamos algunas variedades diferentes de col rizada cada año: col rizada rusa roja y blanca. La col rizada rusa tiene hojas de color verde plateado con venas de color púrpura rojizo y blanco respectivamente. La col rizada ondulada tiene hojas densas y con volantes y viene en variedades moradas o verdes. Lacinato (o col rizada “dinosaurio”) tiene hojas arrugadas de color verde oscuro. Cada variedad tiene diferencias sutiles en sabor y textura, pero todos se pueden usar indistintamente.



Col Rizada Rusa Roja



Lacinato

♥ COLES DE BRUSELAS

Almacenamiento:

Mantiene los brotes en una bolsa de plástico reutilizada en el refrigerador hasta por 1 semana.

Información Nutricional:

Las coles de bruselas contienen muchos compuestos a base de azufre que previenen el cáncer y desintoxican nuestro organismo. También contienen ácido fólico que favorece la salud reproductiva y previene defectos de nacimiento en los bebés.

Preparación:

- Si están adheridos al tallo, retira los brotes individuales rompiéndolos y luego enjuégalos con agua fría.
- Deja los brotes enteros o córtelos según la receta.

Cómo Comer:

- Asado: Precalienta el horno a 450°F. Corta los brotes por la mitad a lo largo (o $\frac{1}{4}$ si son grandes) y mezcla con aceite de oliva, ajo, sal y pimienta. Colócalos en una bandeja para hornear y ásalos hasta que estén tiernos, aproximadamente 15-25 minutos. ¡El tocino crujiente combina bien con los brotes asados!
- Crudo: Tritura los brotes cortándolos por la mitad a lo largo, luego coloca el brote con el lado plano hacia abajo y córtalo en rodajas finas desde la parte superior hasta el tallo. Esto creará cintas finas que puedes usar como base o aderezo para una ensalada.
- Salteados: Corta los brotes por la mitad a lo largo y agrégalos al agua hirviendo con sal hasta que estén ligeramente tiernos, aproximadamente de 3 a 4 minutos. Escurrirlas bien. Coloca una sartén a fuego medio-alto y agrega un poco de aceite para cubrir la sartén. Agrega los brotes y cocina hasta que estén crujientes y dorados, aproximadamente 8 minutos. Retírelos del fuego y mézclalos con una salsa si lo deseas (el aceite de sésamo, la salsa de soja y el ajo saben deliciosos).



♥ COLIFLOR

Almacenamiento:

Guárdalo en el refrigerador en una bolsa de plástico reutilizada y úsalo dentro de 1 semana.

Información Nutricional:

La coliflor contiene compuestos que ayudan al hígado a desintoxicar el cuerpo. También contiene compuestos antialérgicos que pueden ayudar a aliviar el asma y las alergias cutáneas.

Preparación:

- Retira las hojas exteriores oscuras y corta el tallo al ras de la cabeza (la parte superior) de la coliflor.
- Corta la cabeza de coliflor por la mitad, de arriba a abajo, luego corta el corazón (la parte central densa y blanca) de cada mitad cortándolo en forma de V en ángulo.
- Retira los floretes (los pedacitos adheridos a los tallos) y corta los más grandes por la mitad, o según la receta.

Cómo Comer:

- A la parrilla: Corta la coliflor en "filetes" cortando el tallo al ras de la base de la cabeza de la coliflor y luego cortándolo en rodajas de 1 pulgada de ancho de arriba a abajo (el centro debe mantener unidos los floretes). Cubre con aceite, espolvorea con sal y pimienta y coloca en una parrilla a fuego medio. Cocina durante 5-6 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y comiencen a carbonizarse. Exprime un poco de jugo de limón, espolvorea unas hojuelas de pimienta rojo u otras especias encima y sirve.
- Al vapor: Pon un cestillo humeante en una cacerola, llena con agua hasta tocar el fondo del cestillo y lleva a ebullición. Extiende los floretes en el cestillo y cubre la sartén, cocina durante 4 a 7 minutos hasta que estén lo suficientemente tiernos como para perforarlos con un tenedor.
- Arroz: Ralla la cabeza de coliflor entera hasta obtener trozos pequeños del tamaño de un arroz. Saltea el "arroz" por 5-6 minutos a fuego medio hasta que esté ligeramente tierno. Sazona con sal y los condimentos que desees y sirve como sustituto en cualquier receta que requiera arroz (salteados, burritos, curry, etc.).
- Asado: Precalienta el horno a 450°F y mezcla los floretes o "filetes" con aceite, sal, pimienta y otras especias. Ásalos en una bandeja para hornear hasta que estén dorados y tiernos por completo, aproximadamente de 30 a 40 minutos, dependiendo del tamaño.
- Crudo: Corta los floretes en trozos pequeños como aderezo para ensaladas o úsalos como recipiente para su salsa favorita.
- Salteado: Cocina la coliflor al vapor hasta que esté parcialmente tierna, aproximadamente de 2 a 3 minutos. Agrega a una sartén engrasada y colócala a fuego medio-alto hasta que la coliflor esté bien cocida y comience a dorarse por todos lados, aproximadamente de 5 a 7 minutos. Sirve como guarnición o agrégalo a los salteados.
- Sopa: Echa los floretes en una sopa de verduras y cocina hasta que estén tiernos, o hierva la coliflor y tritúrala hasta obtener una sopa suave.



♥ ENELDO



Almacenamiento:

Colócalo en posición vertical en un vaso alto, agrega agua para cubrir la parte inferior de los tallos y luego colócalo en el refrigerador.

Información Nutricional:

El eneldo contiene propiedades antidiabéticas y flavonoides, que se ha demostrado que previenen enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Preparación:

- Enjuaga las hojas de eneldo y sécase con una toalla.
- Agrupa algunos tallos y pica finamente de arriba a abajo.

Cómo Comer:

- Encurtidos: El eneldo es mejor conocido por su sabor en los encurtidos. Agrega algunas hojas de eneldo a cualquier receta de pepinillos para obtener ese sabor clásico.
- Ensalada: El eneldo añade un agradable sabor a hierbas a cualquier ensalada. Se utiliza habitualmente en ensaladas de papas y huevos.
- Mantequilla y queso: Mezcla el eneldo con mantequilla blanda a temperatura ambiente o un queso blando (como queso de cabra o crema). Unta sobre tostadas, sándwiches o galletas saladas.
- Pan o galletas: Amasa eneldo finamente picado en su receta favorita de pan o galletas para agregar un poco de sabor a hierbas.
- Sopa: ¡El eneldo es un excelente complemento para la sopa de pescado, papa o maíz, el gazpacho y muchas otras sopas!

♥ ESPÁRRAGOS



Almacenamiento:

Coloca los espárragos en una taza alta o frasco de vidrio y agrega aproximadamente 1 pulgada de agua.

Información Nutricional:

Los espárragos tienen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a aliviar la indigestión y la artritis. También es diurético y ayuda al organismo a desintoxicar los riñones, la vejiga y el hígado.

Preparación:

- Lava con agua fría, luego corta o parte la parte leñosa del tallo (generalmente entre ½ y 1 pulgada en la parte inferior).

Cómo Comer:

- A la parrilla: Lleva la parrilla a fuego medio y mezcla los espárragos con aceite de oliva, sal y pimienta. Coloca los tallos en la parrilla (perpendicular a las barras para que no se caigan) y cocina hasta que estén tiernos, volteándolos hasta la mitad para que se doren uniformemente, aproximadamente 8 minutos.
- Al vapor: Agrega a la olla o sartén con ¼ de pulgada de agua, cubre y cocina hasta que estén tiernos, aproximadamente de 4 a 6 minutos.
- Asados: Mezcla los espárragos con aceite de oliva, sal y pimienta. Asa a 400°F hasta que estén tiernos, aproximadamente 10-15 minutos.
- Blanquear: Colocalos espárragos o trozos en agua hirviendo con sal durante 1 minuto, luego retírelos, escúrralos y déjelos enfriar por completo. ¡Puedes comerlos después de enfriarlos o transferirlos a bolsas ziploc y congelarlos para disfrutarlos más tarde!
- Crudo: Córdalo en rodajas finas y úsalo como aderezo para ensaladas o use el tallo entero para obtener hummus o salsa.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite o mantequilla. Agrega los espárragos enteros o cortados a la sartén, revolviendo ocasionalmente hasta que estén tiernos, aproximadamente de 6 a 8 minutos.

♥ ESPINACA



Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de plástico reutilizada en el frigorífico.

Información Nutricional:

La espinaca tiene un alto contenido de hierro que ayuda a mantener los glóbulos rojos y previene la anemia. También contiene zinc, que ayuda a estimular el sistema inmunológico, y magnesio, que favorece la flexibilidad muscular.

Preparación:

- Remoja en agua fría para eliminar la suciedad y luego enjuagar. Seca con un paño de cocina limpio o centrifuga con un giro de ensalada
- Las hojas pequeñas se pueden dejar enteras y las hojas más grandes se pueden cortar en trozos grandes.

Cómo Comer:

- Batidos: ¡Coloca un puñado de espinacas en una licuadora con otros ingredientes del batido para obtener un impulso nutricional! Es probable que su batido se vuelva verde brillante o verde parduzco dependiendo de qué otros ingredientes uses, pero el sabor de las espinacas es lo suficientemente suave como para que las demás frutas y los ingredientes no sean dominados.
- Crudo: Mantiene las hojas más pequeñas enteras o pica las hojas más grandes y úsalas como base para una ensalada con cualquier aderezo. Van las fresas, el queso de cabra, el vinagre balsámico y las verduras asadas queda especialmente bien encima de una ensalada de espinacas.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite de oliva o mantequilla. Añade entero o espinacas picadas y revuelve ocasionalmente hasta que se ablanden y estén tiernas, aproximadamente 2 minutos. Servir como acompañamiento, en tortillas o salteados.
- Sándwich: Agrégase a un sándwich frío o incorpórase a un queso asado.
- Sopa: Agrega espinacas a la sopa durante el último minuto de cocción, para que las hojas adquieran un color vibrante verde y ligeramente marchito.

♥ FRAMBUESAS



Almacenamiento:

Mantiénelo a temperatura ambiente si se come dentro del día; de lo contrario, mántienelo en el refrigerador. Las frambuesas frescas también se pueden congelar para usarlas más adelante.

Información Nutricional:

Las frambuesas son una de las frutas con mayor nivel de fibra. También contienen ácido elágico que es anticancerígeno y ayuda a promover la curación de las heridas

Preparación:

- Enjuaga suavemente en un colador.

Cómo Comer:

- Batido y jugo: Agrega frambuesas frescas o congeladas a un batido o jugo para obtener un sabor picante y afrutado.
- Frescos: Cómelos solos como refrigerio, disfrútalos encima de ensaladas (van bien con queso de cabra y espinacas), o encima de tartas o pasteles.
- Productos horneados: Agrega frambuesas frescas a muffins, panqueques, bollos, pasteles y cualquier otro producto horneado.
- Salsa: Pon unas tazas de frambuesas, 1 cucharada de azúcar y 1 cucharadita de jugo de limón en una cacerola pequeña y coloca a fuego medio. Cocina hasta que las bayas se ablanden, el azúcar se disuelva y la mezcla esté calentada por completo, aproximadamente de 4 a 7 minutos. Retira del fuego y dejar enfriar, luego colar la mezcla en un frasco y refrigerar por 1 semana. Úsalo como aderezo para postres o mézclalo con bebidas.

♥ FRIJOLES FRESCOS



Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de plástico reutilizada en el refrigerador durante aproximadamente 1 semana.

Información Nutricional:

Las habichuelas verdes tienen un alto contenido de vitamina K y calcio, que ayudan a que los huesos se mantengan fuertes y evitan que se rompan o se fracturen.

Preparación:

- Enjuaga con agua fría y luego retire los tallos partiéndolos suavemente a ¼-½ pulgada de la parte superior.
- Deja entero o corta según receta o preferencia.

Cómo Comer:

- Al vapor: Pon un cestillo humeante en una cacerola, llena con agua hasta tocar el fondo del cestillo y lleva a ebullición. Coloca las habichuelas en el cestillo y cubre la olla, cocínalas al vapor durante aproximadamente 4 a 6 minutos o hasta que estén tiernas.
- Crudos: Corta los frijoles en trozos de ½ pulgada de largo y utilízalos como aderezo para ensaladas.
- Encurtidos rápidos: Consigue 2 frascos pequeños y llénalos con unas ramitas de hierbas frescas (como eneldo, romero o tomillo) y agrega un poco de pimienta negra, hojuelas de pimienta roja y ajo rebanado a cada frasco. Empaca los frijoles en los frascos lo más apretados posible y recorta la parte superior para que queden aproximadamente ½ pulgada por debajo del borde del frasco. Coloca 1 taza de vinagre, 1 taza de agua y 1 cucharada de sal en una cacerola y deja hervir. Vierte la salmuera en los frascos, tápelos y déjelos reposar en el refrigerador durante al menos 2 días (¡si puedes esperar!) antes de comerlos.
- Salteados: Cocina los frijoles durante 1 minuto en agua hirviendo con sal, luego escúrrelos y reserva. Coloca una sartén a fuego medio, agrega aceite o mantequilla y cocina los frijoles hasta que estén ligeramente dorados, aproximadamente de 4 a 5 minutos. Agrega un poco de ajo picado durante los últimos 30 segundos de cocción, luego sirve con habichuelas verdes con ajo.

♥ GUISANTES

Almacenamiento:

Guarda en una bolsa de plástico reutilizada en el frigorífico y consume lo antes posible.

Información Nutricional:

Los guisantes tienen un alto contenido de vitaminas A, C y K, que son útiles para la salud ocular, inmune y ósea.

Preparación:

- Lava con agua fría. Pellizca el extremo del tallo de la vaina de guisante y jálalo hacia abajo de la vaina para quitar la cuerda a lo largo de la costura.
- Deja entero o picar en trozos gruesos, según receta o preferencia.

Cómo Comer:

- A la parrilla: Mezcla con aceite, sal y pimienta. Coloca en la parrilla a fuego medio, volteando hasta que se dore de cada lado, unos 3-5 minutos. Quizás quieras ponerlos en una cesta para asar o en una cesta de hierro fundido sartén para que no se caigan por la rejilla.
- Al vapor: Pon un cestillo de cocción al vapor en una cacerola, llénalo con agua hasta tocar el fondo de la cesta y lleva a ebullición. Colócala los guisantes enteros en la canasta y cocínalos al vapor durante 2-3 minutos hasta que estén ligeramente tensos, pero aún crujientes.
- Crudo: Come las vainas enteras o úsalas para preparar tu salsa favorita. Pícalos en trozos grandes y agrégalos a una ensalada o úsalos como guarnición fresca para un salteado.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio-alto y agrega mantequilla o aceite. Añade entero o picado guisantes, salteando durante 2-3 minutos para que los guisantes todavía tengan un ligero crujido, o más para guisantes más suaves.
- Sopa: Cocina al vapor o hierva los guisantes en agua con sal hasta que estén tiernos, aproximadamente de 5 a 8 minutos. Drena. Combina en una licuadora con hierbas (la menta, el eneldo, la albahaca y el perejil combinan bien con los guisantes) y unas cucharadas de caldo de verduras o pollo. Haz puré hasta que se forme una pasta muy suave. Vierte en una olla y pon a fuego medio, agregando caldo de pollo o vegetales hasta alcanzar el nivel deseado de consistencia. También puedes agregar crema o leche a la sopa en lugar de caldo para prepararla más cremosa.

Nota: Cultivamos guisantes, que tienen una vaina tierna, sabrosa y comestible.

♥ HINOJO

Almacenamiento:

Guarda los bulbos de hinojo en una bolsa de plástico reutilizada en el refrigerador. También puedes cortar los tallos de hinojo (con las hojas unidas) y ponerlas en un vaso de agua en el frigorífico hasta su uso.

Información Nutricional:

El hinojo contiene aceites que ayudan a regular el sistema digestivo. En algunas culturas se come crudo después de una comida para ayudar con la digestión.

Preparación:

- Corta los tallos y las hojas del bulbo y reserve. Corta la base dura del bulbo y pélala cualquier hoja exterior dañada o marchita. Corta el bulbo por la mitad a lo largo, de arriba hacia abajo, y lava con agua fría, asegurándose de eliminar la suciedad entre las capas, luego secar con palmaditas con una toalla limpia.
- Corta con cuidado el núcleo (la pieza triangular blanca sólida en la parte inferior del bulbo) en cada mitad. Corta o corta en dados según las instrucciones de la receta o tus preferencias personales.
- Deja intactos los tallos y las hojas de hinojo y congélalos para hacer caldos de sopa o pica ambos finamente y utiliza como guarnición.

Como Comer:

- A la parrilla: Deja el corazón intacto y corta el bulbo de arriba a abajo en rodajas de ½ pulgada de grosor. Mezcla con aceite y sal y cocina a la parrilla a fuego medio hasta que estén tiernos y dorados por ambos lados, unos 10-15 minutos por lado.
- Crudo: Cortado en rodajas finas, el hinojo añade un agradable y sutil sabor a regaliz a cualquier plato. Otro delicioso la forma de comer hinojo crudo es cortando una rodaja grande, mojándola en aceite de oliva y espolvoreándola con sal y pimienta.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite. Corta el hinojo en rodajas finas y añádelo a la sartén junto con un poco de sal. Cocina hasta que se ablande por completo y se dore ligeramente, unos 7-10 minutos. Para caramelizar el hinojo, continúa cocinándolo, revolviendo de vez en cuando, hasta que adquiera un color marrón oscuro pero no quemado. Se puede comer solo, como ensalada aderezo o agregado a salsas.
- Sopa y caldo: Mezcla hinojo rebanado o cortado en cubitos en cualquier sopa o caldo para agregar un toque sutil y cálido sabor a regaliz.

Nota: El hinojo tiene un delicioso sabor a regaliz que es más fuerte cuando está crudo y más suave cuando está cocido. El hinojo consta de tres partes principales, todas comestibles: el bulbo (la parte blanca inferior), el tallos (las piezas de color verde claro que salen del bulbo) y las hojas (la parte de hojas verdes en la parte superior de los tallos).



♥ HOJUELAS DE AJO



Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de plástico reutilizada en el frigorífico.

Información Nutricional:

Al igual que el ajo, las hojas de ajo contienen compuestos que reducen la inflamación en el cuerpo y previenen arterias de la obstrucción.

Preparación:

- Enjuaga con agua fría. Si los extremos cortados de los paisajes se sienten leñosos o duros, recorta al punto que se vuelven más tiernos.

Cómo Comer:

- A la parrilla: Mezcla las hojuelas de ajo enteros con aceite, sal y pimienta. Coloca en la parrilla a fuego medio y dora por ambos lados, aproximadamente 2 minutos cada uno.
- Encurtidos rápidos: Llena 2 frascos pequeños con unas ramitas de hierbas frescas (como eneldo, romero o tomillo), un poco de pimienta negra, hojuelas de pimiento rojo y ajo laminado. Recorta los paisajes para que son aproximadamente ½ pulgada más cortos que los frascos y empaques lo más apretados posible. Coloca 1 taza vinagre, 1 taza de agua y 1 cucharada de sal en una cacerola y lleva a ebullición. Vierte la salmuera en el frascos, dejar enfriar y luego tapar. Déjalo reposar en el frigorífico al menos 2 días (¡si puedes esperar!) antes de comiendo.
- Crudo: Córdalo en rodajas muy finas en forma transversal para agregar sabor a ajo fresco a cualquier plato.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y derrite un poco de mantequilla. Pica las hojas de ajo en trozos de tamaño similar y agrégalos a la sartén con un poco de sal, salteando hasta que estén dorados, aproximadamente 5 minutos. Tómalos como guarnición o inclúyelo en salteados u otros platos.

Nota: Mientras el bulbo de ajo crece bajo tierra, hay muchas hojas verdes en la superficie que absorben la energía del sol para enviarla a la bombilla. A principios de verano, un solo ajo el paisaje crece en el medio de las hojas de cada planta y, si se deja, florecerá. Muchos agricultores cortan los escapos antes de que florezcan para que se envíe más energía al ajo en crecimiento bulbo (y no a la flor), y tener una cosecha adicional para vender. Los brotes de ajo tienen la textura de espárragos con sabor medio a ajo. Cocíalos los hace más suaves.

♥ MAÍZ

Almacenamiento:

Refrigera las mazorcas de maíz con las hojas hasta que estén listas para usar.

Información Nutricional:

El maíz contiene una buena cantidad de fibra dietética, que ayuda a la digestión y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas. Combinado con frijoles o lácteos, el maíz crea una proteína vegetariana completa.

Preparación:

- Quita las mazorcas de maíz quitando las hojas y la seda.
- Deja la mazorca de maíz o colócala en posición vertical sobre una tabla de cortar y usa un cuchillo para cortar los granos de arriba a abajo, cortando lo más cerca posible de la mazorca.

Cómo Comer:

- A la plancha: Retira las hojas exteriores más oscuras de la cáscara y baja las hojas interiores más claras sin arrancarlas por completo. Retira la seda, enjuaga las mazorcas de maíz con agua y luego vuelve a levantar las hojas. Asa a fuego medio-alto hasta que la cáscara esté ligeramente carbonatada y los granos estén tiernos, aproximadamente de 8 a 10 minutos.
- Al vapor: Coloca las mazorcas de maíz peladas sobre 1-2 pulgadas de agua en el fondo. Las orejas se pueden apilar encima de un poco de amather y partirlas por la mitad si no caben en la olla. Cubre la olla y cocina a fuego alto hasta que los kemaís estén ligeramente tiernos, pero aún tengan un buen crujido, aproximadamente de 3 a 5 minutos. Sirve con mantequilla, sal y pimienta molida.
- Congelado: Corta los granos crudos y colócalos en una bandeja en el congelador durante 30 minutos. Transfiere los granos a una bolsa ziploc y retire el aire de la bolsa y guárdalo en el congelador para su uso posterior.
- Sopa: La sopa de maíz es una sopa abundante y deliciosa que es especialmente buena durante los meses más fríos. Se puede agregar maíz kerneis fresco o congelado a una sopa de verduras o chile para darle un toque de dulzura.

♥ MELONES Y SANDÍA

Almacenamiento:

Guarda los melones enteros a temperatura ambiente durante 1 a 2 semanas. Los melones cortados se deben tapar y guardar en el refrigerador.

Información Nutricional:

Tanto la sandía como el melón contienen altos niveles de Vitamina C, que estimula nuestro sistema inmunológico y circulatorio. De hecho, 1 rodaja de melón contiene más de una porción diaria de vitamina C!

Preparación:

- Enjuaga el exterior del melón y colócalo sobre una tabla de cortar.
- Corta por la mitad a lo largo y luego corta en rodajas (manteniendo la cáscara). Alternativamente, córtalo en $\frac{1}{4}$, colócase en posición vertical y corta con cuidado la cáscara, luego corta la pulpa de la fruta en cubos.

Cómo Comer:

- Batido y jugo: Coloca algunos cubos de melón (fresco o congelado) en una licuadora para obtener una deliciosa batido de frutas!
- Ensalada: Las sandías se prestan para ensaladas de verano ligeras y con hierbas. Corta un melón en cubos y añade un poco de queso de cabra o feta y hierbas frescas, como albahaca o cilantro.
- Sencillos: Los melones son deliciosos si se comen solos, en rodajas o en cubos, y son una bebida refrescante e hidratante regalo de verano! La sandía queda particularmente buena con un chorrito de jugo de lima y una pizca de sal.

Nota: Normalmente cultivamos sandía y melón. Las sandías tienen cáscaras rayadas de color verde y pulpa rosada, mientras que los melones tienen una corteza de color amarillo grisáceo/verde con pulpa anaranjada.



♥ MICROVEGETALES

Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de plástico reutilizada en el cajón para verduras del refrigerador.

Información Nutricional:

Los nutrientes de los microvegetales están más concentrados que los de los greens maduros, lo que significa que los microvegetales tienen un valor nutricional más alto que la misma cantidad de verduras. Cada variedad de microvegetales tiene su propio valor nutricional, pero en general tienen: alto niveles de vitamina A, que promueve la salud ocular; potasio y magnesio, que previenen cardiopatía; y hierro, que es crucial para la salud de la sangre y previene la anemia.

Preparación:

- Remoja los microvegetales en agua fría para eliminar la suciedad y luego enjuágase. Seca con un plato limpio toalla o centrifuga en una centrifugadora de ensalada.

Cómo Comer:

- Adorne: Cubre las sopas, los huevos o cualquier plato con un puñado de microvegetales para darle una explosión de frescura.
- Crudos: Para obtener el mayor beneficio nutricional de los microvegetales, cómelos crudos. Ellos pueden ser usados como base o aderezo para una ensalada o mezclado en un sándwich para darle más sabor.

Nota: Los microvegetales son brotes de plantas jóvenes y comestibles. Incorporamos microvegetales a nuestra dieta porque son deliciosas y también increíblemente nutritivas: la mayoría de los microvegetales contienen más de 8 veces los nutrientes que contienen las plantas adultas. Es posible que recibas una mezcla de diferentes microvegetales, incluidos guisantes, colinabos, amaranto y rábanos. Cortamos estas verduras después de 1 a 2 semanas mientras estén tiernas y sabrosas. Si se deja crecer por unos cuantos más meses, se desarrollarían hasta convertirse en plantas vegetales o florales de tamaño completo.



♥ NABOS

Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de plástico reutilizada en el frigorífico.

Información Nutricional:

Los nabos tienen un alto contenido de calcio y potasio, que ayudan con los dolores articulares y musculares. Potasio también ayuda a reducir la presión arterial al liberar sodio de nuestro cuerpo.

Preparación:

- Lava y usa un cepillo de verduras para eliminar la suciedad.
- Recorta el tallo y el extremo de la raíz, luego córtalos en rodajas, cubos o gajos según la receta o preferencia

Como Comer:

- Asado: Precalienta el horno a 425°F. Corta los nabos en cubos o gajos y mezcla con aceite, sal, y pimienta (y cualquier otra especia o condimento que te guste). Extiéndelas sobre una bandeja para hornear bandeja y asa hasta que estén dorados y tiernos por completo, aproximadamente 30-40 minutos, girando a mitad de camino.
- Crudos: Los nabos Hakurei son particularmente buenos crudos debido a su sabor dulce y textura mantecosa. Córtalos a una ensalada o cómelos como si fueran una manzana.
- Puré: Corta los nabos en cubos, dejando la piel tierna, y agrégalos a una olla de agua hirviendo con sal. Cocina hasta que estén completamente tiernos, aproximadamente 8 minutos. Escurre. Vuelve a colocar en la olla con 1-2 cucharadas de mantequilla, sal, pimienta y hierbas frescas (el perejil y el cebollino van especialmente bien con nabos). Se puede agregarlos con puré con papas y otros tubérculos para variar de sabores.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite. Corta los nabos en rodajas, palitos de fósforo o trozos pequeños y cocina hasta que estén ligeramente tiernos, aproximadamente de 4 a 7 minutos. Los nabos van bien con aceite de sésamo y se puede agregar a salteados para obtener un sabor dulce y terroso sabor. Si reservaste los grelos, pícalos en trozos grandes y añádelos al caldo caliente sartén, revolviendo hasta que se ablanden, aproximadamente 2 minutos. Son muy nutritivas y riquísimas con ajo y aceite de oliva.

Nota: En primavera, normalmente cultivamos nabos Hakurei, que son pequeños nabos blancos con una sabor dulce y textura jugosa. En otoño, normalmente cultivamos purple top y Macomber nabos, que tienen un sabor terroso y saben mejor cuando se cocinan. Nabos macomber son particularmente dulces y deliciosos y se han cultivado en SouthCoast, MA durante generaciones. Las hojas de nabo también son comestibles y muy nutritivas, así que ¡asegúrate de reservarlas y saltearlas!



Nabos Hakurei



Nabos Purple Top

♥ OKRA



Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de papel marrón reutilizada en un lugar fresco y seco de tu cocina.

Información Nutricional:

Los estudios han demostrado que el mucílago, la sustancia gelatinosa de la okra, puede reducir el colesterol al unirse a él y ayudando a nuestro cuerpo a digerirlo.

Preparación:

- Lava las vainas de okra con agua fría y luego sécase.
- Corta el tallo y deja entero. Corta en $\frac{1}{2}$ o en rodajas finas. Las semillas de okra tienen un engrosamiento de calidad, así que corta la okra si deseas que el plato se espese. En caso contrario déjalos enteros.

Cómo Comer:

- Asado: Precalienta el horno a 450°F. Mezcla las vainas de okra enteras (con los tallos recortados) con aceite, sal y pimienta. Colócalo en una bandeja para hornear y cocina hasta que la okra esté tierna y dorada por fuera unos 15-20 minutos, volteando a la mitad.
- Encurtidos Rápidos: Llena 2 frascos pequeños con unas ramitas de hierbas frescas (como eneldo, romero, o tomillo), un poco de pimienta negra, hojuelas de pimiento rojo y ajo laminado. Recorta el extremo del tallo de las vainas de okra para que sean aproximadamente $\frac{1}{2}$ pulgada más cortas que los frascos y empaques como lo más apretado posible. Coloca 1 taza de vinagre, 1 taza de agua y 1 cucharada de sal en una cacerola y llevar a ebullición. Vierte la salmuera en los frascos, tápalos y déjalos reposar en el refrigerador durante al menos al menos 2 días (¡si puedes esperar!) antes de comerlos.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite de oliva. Agrega la okra entera (tallos recortados) y espolvorea con sal y pimienta. Cocina hasta que se dore por todos lados, aproximadamente 5-7 minutos.
- Sopa y guiso: Corta la okra en rodajas finas y agrégala a sopas o guisos. Cocina hasta que estén tiernos. La okra tiene una maravillosa textura y propiedades espesantes, así que agrégala a sopas y guisos que se beneficiarían de una consistencia más espesa.

♥ ORÉGANO



Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de papel reutilizada en un área fresca y oscura de su cocina. El orégano también se puede secar, deshidratar o congelar para su uso posterior.

Información Nutricional:

El orégano contiene compuestos vegetales beneficiosos llamados fitonutrientes, que ayudan a combatir las infecciones. También contiene antioxidantes que ayudan a prevenir el daño celular.

Preparación:

- Retira las hojas frescas de tallo leñoso, enróllalas en forma de bola y usa un cuchillo para cortarlas finamente pica las hojas. Si usas orégano seco, desmenuza las hojas con las manos o tritúralas con un mortero.

Cómo Comer:

- Ensalada: Cocina un grano como arroz integral, arroz o quinua según las instrucciones del paquete y deja enfriar. Corta los tomates, los pepinos y el queso (como feta o mozzarella) y cubre aparte. Pica finamente aproximadamente 1 cucharada de orégano y un puñado de perejil o albahaca. Mezcla los granos, verduras, queso y hierbas juntas en un tazón, agregando aceite de oliva para cubrir, sal y pimienta al gusto.
- Salsa: El orégano combina especialmente bien con platos de tomate y es un ingrediente clásico en salsas de tomate. Agrégase a la salsa de tomate al final de la cocción para darle un agradable toque de sabor.
- Verduras asadas: Pica finamente el orégano y mezcla con las verduras en cubitos antes de asarlas.

♥ PAPAS

Almacenamiento:

A las papas les gusta almacenarlas secas, sucias y oscuras. Mantiene las papas sin lavar en una bolsa de papel y guárdalas. Colócalos en un lugar fresco y oscuro de tu cocina.

Información Nutricional:

Las papas son una excelente fuente de carbohidratos complejos, que favorecen el desarrollo muscular y danos energía de larga duración. La piel de la papa contiene una gran cantidad de fibra, así que ¡asegúrate de comer la cáscara también!

Preparación:

- Enjuaga y use un cepillo para verduras para quitar la suciedad.
- Corta en gajos o cubos según receta o preferencia.

Cómo Comer:

- Asado: Precalienta el horno a 425°F. Corta las papas en cubos o gajos y mezcla con aceite, sal, pimienta y cualquier otra especia o condimento que te guste. Extiéndelas en una bandeja para hornear y cocina hasta que esté dorado y tierno por completo, volteándolo a la mitad, aproximadamente 30-40 minutos.
- Ensalada de papa: Hierve las papas hasta que estén tiernas pero aún ligeramente firmes, aproximadamente 7 minutos. Escurre y deja enfriar un poco. Mezcla con cebollas picadas, mayonesa (o vinagre balsámico), guisantes picados, eneldo, sal y pimienta. Enfria en el frigorífico hasta que se enfríe y luego sirve
- Puré: Papas en cubos (dejando la piel para que obtenga los nutrientes y la textura adicional en su puré de papas) y agrégalos a una olla con agua hirviendo con sal. Cocina hasta que todos estén tiernos, unos 8 minutos. Escurre y vuelve a poner las papas en la olla con 1-2 cucharadas de mantequilla, sal, pimienta y hierbas frescas (el perejil y el cebollino combinan especialmente bien con puré papas).

Nota: Cultivamos muchas variedades de papas cada año. Es posible que veas algunas papas con color rojo o piel de color marrón claro y pulpa blanca, amarilla, roja o morada. También cultivamos algunos colores diferentes. ¡Variedades de alevines (papas pequeñas, delgadas y con forma de dedos) son particularmente buenas para asar!



♥ PEPINO

Almacenamiento:

Es mejor almacenar los pepinos a temperatura ambiente, en un lugar sombreado de la cocina. Una vez cortado (o si quieres un pepino frío), guárdalo en una bolsa de plástico reutilizada en el cajón para verduras del refrigerador. Úsalo lo antes posible, ya que los pepinos pierden humedad rápidamente.

Información Nutricional:

Los pepinos son diuréticos y ayudan a los riñones a eliminar las toxinas del cuerpo. También contienen sílice que promueve el crecimiento saludable del cabello y las uñas y previene las enfermedades cardiovasculares. Comer pepino también puede ayudar a reducir la indigestión y el reflujo ácido.

Preparación:

- Lava el pepino con agua fría, corta $\frac{1}{4}$ de pulgada de cada extremo y córtalo en rodajas o palitos.
- Si las semillas son grandes y duras, corta el pepino a lo largo y usa una cuchara para sacar las semillas.
- Hay muchos nutrientes en la cáscara, así que intenta comerla cuando puedas! Si la piel es demasiado dura, utiliza un pelador de verduras para quitarla.

Cómo Comer:

- Bebidas: Añade unas rodajas de pepino y menta fresca o albahaca a una jarra de agua. Déjalo reposar durante al menos 30 minutos para que se enfríe y se infunda. ¡Disfruta de esta bebida refrescante en un día caluroso y continúa llenando la jarra con agua si se está acabando!
- Crudos: Los pepinos pueden ser una excelente base o aderezo para una ensalada de verano, un recipiente para tu salsa favorita o simplemente se pueden comer solos!
- Encurtidos Rápidos: Consigue un frasco de un cuarto de galón y llénalo con unas ramitas de hierbas frescas (como eneldo, romero o tomillo), un poco de pimienta negra, hojuelas de pimienta roja y ajo rebanado. Coloca los tallos de pepino en el frasco lo más apretados posible y recorta la parte superior para que queden aproximadamente $\frac{1}{2}$ pulgada por debajo del borde del frasco. Coloca 1 taza de vinagre, 1 taza de agua y 1 cucharada de sal en una cacerola y deja hervir. Vierte la salmuera en el frasco, déjala enfriar y luego cubre. Deja reposar en el frigorífico al menos 1 día antes de comer.
- Sándwich: Los pepinos añaden un agradable crujido a cualquier sándwich. Mezcla el queso crema con un poco de jugo de limón (para que se esparza mejor), sal y hierbas frescas picadas. Unta la mezcla de queso crema sobre dos rebanadas de pan. Corta el pepino en rodajas y colócalo entre las rebanadas de pan.

Nota: Normalmente cultivamos algunas variedades diferentes de pepinos. Los pepinos europeos tienen una piel más tierna, semillas más pequeñas y ligeras hendiduras verticales. Los pepinos encurtidos tienen una piel más gruesa, de color verde oscuro y con protuberancias. Los pepinos armenios rayados tienen rayas de color verde oscuro y claro y son largos y curvos. Los pepinos Poona Kheera son una variedad india con piel de color marrón amarillento. Todas las variedades son excelentes para picar y se pueden usar indistintamente; sin embargo, la gente tiende a preferir usar pepinos encurtidos para hacer encurtidos, ya que conservan su textura crujiente.



Pepino Encurtido



Pepino Armenio Rayado



Poona Kheera

♡ PEREJIL



Almacenamiento:

Colócalo en posición vertical en un vaso alto y agrega agua para cubrir la parte inferior de los tallos, luego colócalo en el refrigerador. El perejil también se puede secar, deshidratar o congelar para uso posterior.

Información Nutricional:

El perejil contiene luteolina, una propiedad antiinflamatoria que puede reducir el asma y la artritis. También contiene altos niveles de potasio que ayuda a regular los líquidos en nuestro cuerpo y ayuda a nuestros riñones eliminar los desechos. No se debe consumir en grandes cantidades si se está embarazada.

Preparación:

- Remoja en agua fría para eliminar la suciedad y luego enjuaga. Seca con un paño de cocina limpio o centrifuga en un centrifugadora de ensalada.
- Corta los tallos inferiores más gruesos y deséchalos (hay mucho sabor en los tallos, así que asegúrate de utilizar los tallos tiernos). Haz una bola con el perejil y pícalo fino o grueso, dependiendo de la receta o preferencia.

Cómo Comer:

- Ensalada: Lava y pica el perejil y agrégalo a una ensalada con verduras frescas.
- Sopa: Agrega perejil finamente picado a la sopa al final de la cocción para obtener un agradable sabor a hierbas. Él es especialmente bueno en sopas de verduras o pollo.

♡ PIMIENTOS DULCE

Almacenamiento:

Guárdalo en el cajón para verduras del refrigerador. Los pimientos también se pueden cortar en rodajas y congelar para usarlos posteriormente en alimentos cocidos platos.

Información Nutricional:

Los pimientos dulces (ya sean verdes, rojos o amarillos) tienen un alto contenido de vitamina C, lo que ayuda a la lucha del cuerpo contra la enfermedad. También contiene licopeno, que ayuda a retardar el proceso de envejecimiento en nuestro cuerpos.

Preparación:

- Lavar y secar. Colócalo en una tabla de cortar y corta la parte superior del pimiento justo debajo del provenir. Usa las manos para sacar el corazón blanco y las nervaduras del interior del pimiento. Corta ½ y luego en gajos, tiras o trozos cortados en cubitos.

Cómo Comer:

- Asado: Precalienta el horno a 400°F. Corta los pimientos en mitades o en rodajas y mezcla con aceite, sal y pimienta. Colócalo en una bandeja para hornear y cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernos y dorados, unos 30 minutos.
- Crudos: Corta pimientos más grandes para comerlos solos o para preparar tu salsa favorita. Los pimientos para picar pequeños se pueden comer enteros. Los pimientos también son una deliciosa adición a una ensalada fresca de verano.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite. Agrega pimientos rebanados o cortados en cubitos sartén y cocina hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos. Agrégalo a salteados o salsas para pasta.

Nota: Normalmente cultivamos algunas variedades diferentes de pimiento cada año, entre ellas: una variedad de campana (redondos y regordetes), una variedad italiana dulce (un pimiento más largo y delgado) y pimientos para picar (pequeños pimientos amarillos anaranjados). Los pimientos comienzan siendo verdes y maduran hasta volverse rojos, amarillos o naranjas, por lo que puede recibirlos en cualquiera de esas etapas (o en el medio). Cuidado: el chile habanero que cultivamos se parece mucho al pimiento para picar que cultivamos, pero el chile habanero tiene piel más arrugada.

Pimiento Banana



Pimientos para Picar



♥ PIMIENTOS PICANTES

Almacenamiento:

Guárdalo en el cajón para verduras del refrigerador.

Información Nutricional:

Los pimientos picantes contienen propiedades antivirales y anticancerígenas. Comer pimientos picantes también ayuda a aclarar congestión y problemas respiratorios.

Preparación:

- Lava los pimientos y sécase.
- Con guantes (para protegerte de los aceites de los pimientos), corta el tallo y rebana el pimiento por la mitad a lo largo. Retira el corazón blanco, las nervaduras y las semillas (las semillas contienen mucho picante, así que sácalos para reducir el fuego o guárdalos para agregarlos a tu plato si deseas que el platillo sea más picante). Corta en rodajas finas o en cubos.

Cómo Comer:

- Crudos: Corta finamente los pimientos picantes y agrégase como guarnición picante a cualquier plato o salsa que necesite un toque picante!
- Encurtidos Rápidos: Llena 2 frascos pequeños con unas ramitas de hierbas frescas (como eneldo, romero o tomillo), un poco de pimienta negra, hojuelas de pimiento rojo y ajo laminado. Corta los jalapeños en rondas y empaquétalas lo más apretadas posible. Coloca 1 taza de vinagre, 1 taza de agua y 1 cucharada de sal en un cazo y lleva a ebullición. Vierte la salmuera en los frascos, tápalos y déjalos en el refrigerador durante al menos 2 días (¡si puedes esperar!) antes de comer.
- Pan de Maíz: Corta en cubitos algunos pimientos picantes y agrégalos a tu plato favorito hecho en casa o en caja ipan de maíz!

Nota: Normalmente cultivamos algunas variedades de pimientos picantes, entre ellos: jalapeños, que son verdes y a veces tienen rayas negras o grietas color canela en la piel, y los habaneros que son de color naranja con piel ligeramente arrugada.

♥ PUERROS

Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de plástico reutilizada en el frigorífico.

Información Nutricional:

Los puerros, como el resto de miembros de la familia allium, contienen antioxidantes como la quercetina, lo que ayuda a detener la formación de células cancerosas y repara las células dañadas.

Preparación:

- Recorta el extremo de la raíz y luego retira las capas exteriores que sean duras o parecidas al papel.
- Corta el puerro por la mitad a lo largo y pásalo por agua fría, enjuagando la suciedad que haya recogido entre las capas.
- Corta transversalmente en rodajas, o según receta o preferencia. Si todavía queda una cantidad justa de tierra en el puerro, puedes remojar las rodajas en agua hasta que la tierra se desprenda.

Cómo Comer:

- A la plancha: Corta los puerros por la mitad a lo largo y añadelos a una olla con agua hirviendo con sal. Cocina hasta que los puerros estén tiernos, entre 8 y 10 minutos, luego escurrelos y sécase. Mezcla los puerros con aceite de oliva, sal y pimienta. Colócase en la parrilla a fuego medio-alto hasta que estén ligeramente carbonizados en ambos lados, aproximadamente 2 minutos por cada lado.
- Asado: Precalienta el horno a 400°F y corta los puerros por la mitad a lo largo (cortando esas mitades en ½ en cruz si son especialmente largos). Mezcla con aceite de oliva, sal y pimienta y coloca en una bandeja para hornear. Asa hasta que estén dorados y tiernos por completo, aproximadamente 30-40 minutos, dando vuelta a la mitad.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite de oliva o mantequilla. Corta los puerros en rodajas finas transversalmente y saltea hasta que estén transparentes, aproximadamente 5 minutos, o dorado, aproximadamente 8 minutos. Incorpórese a salteados, huevos, puré de papas o sopas.
- Sopa: Agrega puerros en rodajas a cualquier sopa. Para hacer sopa de papas y puerros, hierva trozos de papas en agua con sal y agrega los puerros unos 2 minutos antes de que las papas estén completamente tiernas. Drena papas y puerros y agrégalos nuevamente a la olla con unas tazas de caldo de verduras o pollo. Lleva a ebullición y luego haz puré con una licuadora, procesador de alimentos o licuadora de inmersión. Agrega un poco de leche si quieres una sopa más cremosa. Agrega hierbas frescas, como romero, perejil o tomillo, para darle más sabor.

Nota: Al igual que el ajo, la cebolla, las cebolletas y el cebollino, los puerros son miembros de la familia allium, pero tienen un sabor mucho más suave que sus parientes.



♥ RÁBANOS

Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de plástico reutilizada en el frigorífico.

Información Nutricional:

Los rábanos contienen calcio y potasio que ayudan a reducir la presión arterial.

Preparación:

- Enjuaga con agua fría y utiliza un cepillo para verduras para eliminar la suciedad.
- Si los rábanos tienen las hojas, córtalas y déjalas a un lado para usarlas más adelante.
- Corta el rábano en rodajas o córtalo en cubos según la receta o preferencia.

Cómo Comer:

- Crudo: Córtalo en palitos, cubos pequeños o rodajas y úsalo encima de ensaladas o salteados para un crujido fresco.
- Encurtidos Rápidos: Cualquier variedad de rábano es bueno encurtido, pero los rábanos daikon y sandía son particularmente sabrosos. Llena 2 frascos pequeños con unas ramitas de hierbas frescas (como eneldo, romero, o tomillo), un poco de pimienta negra, hojuelas de pimienta roja y ajo laminado. Corta los rábanos en rondas o cerillas y empacátalas lo más apretadas posible. Coloca 1 taza de vinagre, 1 taza agua y 1 cucharada de sal en una cacerola y lleva a ebullición. Vierte la salmuera en los frascos, pon el tapa y déjalo reposar en el refrigerador durante al menos 2 días (¡si puedes esperar!) antes de comerlos.
- Ensalada de Rábanos: Ralla los rábanos en un rallador de caja y mezcla con un poco de aceite (aceite de oliva o aceite de sésamo son agradables), jugo de limón, sal, pimienta y cilantro.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite de oliva. Corta los rábanos grandes en $\frac{1}{4}$ o gajos y rábanos pequeños en $\frac{1}{2}$. Añade a la sartén con una pizca de sal. Cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén dorados por ambos lados y tiernos por completo, aproximadamente 8 minutos. Retira del fuego y mezcla con ajo picado y jugo de limón. Si reservaste las hojas de rábano, pícalas en trozos grandes y agrégase a la sartén caliente, revolviendo hasta que se ablanden, aproximadamente 2 minutos. Quedan muy nutritivas y ricas con ajo y aceite de oliva.

Nota: Normalmente cultivamos algunas variedades diferentes de rábanos en primavera y otoño. En la primavera, nosotros cultivamos un rábano rojo pequeño y en el otoño cultivamos: una variedad daikon (un rábano largo y blanco con suave sabor); un rábano negro (piel negra con pulpa blanca picante); y un rábano sandía (verde y exterior blanco con pulpa rosada). El sabor picante de los rábanos generalmente proviene de la piel, así que pétalos si es demasiado para ti. Las puntas de rábano son comestibles y deliciosas, así que córtalas si todavía están adheridos a los rábanos y saltearlos, o picarlos como base de ensalada.



♥ REMOLACHAS

Almacenamiento:

Guarda las remolachas en una bolsa de papel o plástico reutilizada en su refrigerador.

Información Nutricional:

La remolacha ayuda a desintoxicar nuestro cuerpo y purificar nuestra sangre al aumentar la producción de enzimas en nuestro hígado. También contienen altos niveles de hierro que pueden ayudar con la anemia y los problemas cardíacos.

Preparación:

- Lava con agua fría, utilizando un cepillo para verduras para eliminar la suciedad.
- Si las hojas están adheridas a las remolachas, corta la parte superior aproximadamente a 1 pulgada de la raíz y déjalas a un lado. Las hojas de remolacha, que tienen un sabor y una textura similares a las acelgas, son deliciosas (¡y nutritivas!) salteadas con ajo y aceite.
- No es necesario pelar la piel: la piel contiene muchos nutrientes y también tiene un sabor delicioso.

Cómo Comer:

- Al vapor: Agrega las remolachas en cuartos a una olla o sartén con $\frac{1}{4}$ de pulgada de agua en el fondo. Cubre y deja hervir, cocinando hasta que esté tierno, aproximadamente de 4 a 6 minutos, dependiendo del tamaño.
- Asado: Precalienta el horno a 425°F y corta las remolachas en cubos de tamaño similar. Mezcla con aceite de oliva, sal y las especias que desees y colócalos en una bandeja para hornear. Colócalos en el horno y revuelve ocasionalmente hasta que estén tiernos, aproximadamente de 30 a 45 minutos.
- Crudo: Las remolachas ralladas son una excelente base o aderezo para una ensalada.
- Sopa: Cubre las remolachas con aproximadamente 2 pulgadas de agua y déjelas hervir. Reduzca a fuego lento y cocina hasta que estén tiernos. Luego, las remolachas hervidas se pueden hacer puré en un procesador de alimentos o licuadora para hacer una sopa suave. Agrega más agua o caldo de verduras o pollo hasta que la sopa alcance tu consistencia preferida.



♥ REPOLLO

Almacenamiento:

Guárdalo en el refrigerador en una bolsa de plástico reutilizada durante varias semanas, retirando las hojas descoloridas o marchitas cuando esté listo para comer.

Información Nutricional:

El repollo contiene compuestos llamados indoles y glucosinolatos que ayudan a prevenir el cáncer. También contiene vitamina U, que previene y cura las úlceras estomacales e intestinales. El repollo fermentado (como el chucrut o el kimchi) contiene probióticos que nos ayudan a digerir los alimentos y estimular nuestro sistema inmunológico.

Preparación:

- Quita las hojas exteriores que estén marchitas o sueltas. Corta la cabeza de repollo en 4 trozos, corta la cabeza por la mitad y luego por la mitad nuevamente.
- Enjuaga estos cuartos con agua fría, luego corta el corazón (la pieza triangular blanca sólida en la mitad inferior del repollo).
- Corta las hojas según las instrucciones de la receta o hasta obtener el grosor deseado.

Cómo Comer:

- Asado: Precalienta el horno a 450°F y corta la cabeza de repollo en gajos (6 a 8 dependiendo del tamaño de la cabeza), dejando el corazón intacto. Rocía ambos lados de los gajos con aceite, sal y pimienta. Colócase en una bandeja para hornear, hornea durante unos 30 minutos, volteando cada trozo a la mitad, hasta que estén ligeramente carbonizados por fuera y tiernos por completo.
- Crudo: Córdalo en rodajas finas y úsalo para hacer ensalada de col.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio-alto y derrite 1 cucharada de mantequilla. Agrega el repollo en rodajas finas con una pizca de sal y cocina hasta que esté tierno, aproximadamente 8 minutos. El repollo salteado es excelente solo con especias y hierbas, o se puede incorporar a salteados.
- Sopa: Mezcla un poco de repollo picado en una sopa de verduras y cocina hasta que esté tierno.
- Wraps: Usa una hoja de repollo entera en lugar de una tortilla o wrap y rellénala con guarniciones para sándwich.

Nota: Normalmente cultivamos algunos tipos diferentes de repollo, incluidos: rojo, verde, napa y una variedad mini verde. El repollo rojo y el verde tienen cabezas redondas y densas. La variedad mini verde es pequeña y tiene forma de cono. El repollo Napa (a veces llamado repollo chino) es más frondoso y tierno con hojas blancas y de color verde claro.



Repollo Mini Verde



Repollo Rojo



Repollo Napa

♥ ROMERO



Almacenamiento:

El romero fresco se puede almacenar en una bolsa de papel reutilizada en un lugar fresco y oscuro de tu cocina. También se puede secar, deshidratar o congelar.

Información Nutricional:

El romero contiene un compuesto llamado ácido rosmarínico, que mejora nuestra memoria aumentando circulación de la sangre al cerebro. También tiene propiedades antisépticas que ayudan a prevenir infecciones.

Preparación:

- Se puede utilizar toda la ramita de romero (toda la rama de romero incluidas las hojas) de lo contrario, retira las hojas y desecha el tallo leñoso. Mantiene las hojas enteras o colócalas en un montón y pica finamente, según receta o preferencia.

Cómo Comer:

- Galletas: Pica finamente unas cucharadas de romero y agrégalas a las galletas caseras o compradas en la tienda masa. Hornea según las instrucciones y sirve con verduras asadas, pollo o carne de res.
- Papas Asadas al Romero: Prepara las papas para asar y agrega algunas ramitas o hojas enteras con las papas. Cocina hasta que las papas estén doradas y tiernas por completo (el romero debería estar agradable y crujiente en ese momento).
- Sopa: Pon aproximadamente 1 cucharada de hojas enteras o romero finamente picado en la sopa en cualquier etapa para un delicioso sabor a hierbas.
- Té: Agrega 1 cucharadita de hojas de romero a 1 taza de agua hirviendo y déjalo reposar durante 5 minutos. Cuela romero del té y mezcla con miel y jugo de limón al gusto.

♥ RÚCULA Y MIZUNA



Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de plástico reutilizada en el refrigerador y úsalo lo antes posible.

Información Nutricional:

La rúcula y la mizuna tienen un alto contenido de vitamina A, C y K, que favorecen la salud ocular, inmune y ósea, respectivamente.

Preparación:

- Remoja las verduras en agua fría para eliminar la suciedad y luego enjuáguelas. Seca con un paño de cocina limpio o gíralo en una centrifugadora para ensaladas.

Cómo Comer:

- Crudo: ¡Úsalo como base para una deliciosa ensalada! El ligero picante de la rúcula y la mizuna combina especialmente bien con queso de cabra y manzana o un montón de verduras asadas.
- Pizza: Coloca verduras crudas encima de la pizza casera o comprada en la tienda 1 minuto antes de que esté lista para que se ablanden y queden ligeramente crujientes.
- Sándwich: Pon un puñado de verduras crudas o salteadas en un sándwich. Las verduras salteadas quedan especialmente buenas en un sándwich de huevo y queso.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio-bajo. Agrega un poco de aceite, un puñado de verduras y sal a la sartén, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén calientes y marchitas. Tómalo como guarnición o úsalo como base para huevos fritos o revueltos.

Nota: Puedes recibir estas verduras por separado o mezcladas en la misma bolsa, ya que son texturas y sabores similares. La rúcula es verde y la mizuna es morada. Ambos tienen un suave sabor picante y son excelentes crudos o cocidos.

♥ RUIBARBO



Almacenamiento:

Colócalo en posición vertical en un vaso alto y agrega agua para cubrir la parte inferior de los tallos, luego colócalo en el refrigerador.

Información Nutricional:

El ruibarbo tiene un alto contenido de calcio que ayuda a la salud ósea. También ayuda a purificar nuestra sangre y ayuda digestión.

Preparación:

- Enjuaga los tallos y sécalos. Corta los tallos grandes en $\frac{1}{2}$ o $\frac{1}{3}$ a lo largo y luego córtalos finos transversalmente.

Cómo Comer:

- Crudo: ¡Corta en rodajas finas o en cubos y agrégale encima de ensaladas o salsas para obtener una tarta crujiente!
- Productos Horneados: Agrega rebanadas finas a muffins, pasteles, tartas, zapateros o pasteles.
- Salsa de Fresa y Ruibarbo: Corta el ruibarbo transversalmente en rodajas de $\frac{1}{4}$ de pulgada de grosor y córtalas fresas en gajos pequeños. Coloca en una cacerola con 3 cucharadas de azúcar y $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Cocina a fuego medio-bajo hasta que el ruibarbo y las fresas estén suaves y la textura sea mermelada, unos 8-10 minutos. Es posible que tengas que agregar más agua mientras hierve a fuego lento para que no arde. Sirve encima de helado, yogur o galletas dulces.

Nota: El ruibarbo es una verdura perenne, lo que significa que vuelve cada año sin siendo replantado. El ruibarbo tiene una acidez agradable y por eso comúnmente se endulza con azúcar y utilizado en postres. Repartiremos el ruibarbo sin las hojas porque las hojas no son comestibles y deben retirarse antes de consumirlas.

♥ SALVIA



Almacenamiento:

La salvia fresca se puede envolver en una toalla húmeda y sellar en una bolsa de plástico reutilizada y refrigerada. También se puede secar, deshidratar o congelar.

Información Nutricional:

La salvia contiene propiedades que reducen la transpiración, los sofocos y los sudores nocturnos (particularmente para aquellas que experimentan la menopausia). La salvia también se utiliza como remedio para la tos y los resfriados, ya que ayuda a combatir los gérmenes y elimina la mucosidad de la nariz y los pulmones.

Preparación:

- Retira las hojas de salvia de los tallos leñosos. Deja entero o pica finamente según receta instrucciones o preferencias personales.

Cómo Comer:

- Relleno: Agrega hojas de salvia picadas al relleno casero o comprado en la tienda. La salvia es una de las hierbas tradicionales utilizadas en recetas de relleno de Acción de Gracias!
- Salvia Crujiente en Mantequilla Marrón: Derrite 1 barra de mantequilla en una sartén a fuego medio-bajo (debe haber aproximadamente $\frac{1}{4}$ de pulgada de mantequilla derretida en el fondo del molde). Cuando la mantequilla empieza a hacer espuma coloca hojas enteras de salvia encima de la mantequilla (deben aparecer pequeñas burbujas alrededor de los bordes de las hojas, si no, sube un poco el fuego). Cocina durante 3-5 minutos hasta que la salvia se haya enrollado un poco, luego volteas las hojas con unas pinzas y cocina 2-3 minutos más. Quitas la salvia de mantequilla y colocas en un plato. Continúa cocinando la mantequilla hasta que esté de color marrón medio color (pero no quemado) y huele un poco a nuez. Mezclas la mantequilla dorada, la sal y la pimienta con cualquier pasta o calabaza asada y cubres con las crujientes hojas de salvia.
- Té: Hierve agua y colocas 4-5 hojas de salvia en una taza. Deja reposar durante 5 minutos. Retiras las hojas y agregas miel y un chorrito de jugo de limón al gusto. Para té helado de salvia: Pones a hervir 1 litro de agua y viértelo sobre 15 hojas de salvia. Deja reposar durante 10-15 minutos. Retiras las hojas y agregas miel y jugo de limón al gusto, luego refrigera hasta que esté frío.

♡ SUNCHOKES

Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de plástico reutilizada en el frigorífico.

Información Nutricional:

Los sunchokes contienen cinarina, un compuesto que apoya la función hepática y promueve la salud digestión. También contienen inulina, un compuesto que se digiere lentamente y reduce la presión arterial azúcar.

Preparación:

- Enjuaga y utiliza un cepillo para verduras para eliminar la suciedad.
- Corta en trozos o rodajas del mismo tamaño según la receta o preferencia.

Cómo Comer:

- Crudos: Los sunchokes cortados en cubitos o en rodajas son una buena adición crujiente a una ensalada.
- Frito: Corta los sunchokes en trozos y hiérvelos en agua con sal durante unos 2 minutos, luego escurre. Coloca una sartén a fuego medio-alto y agrega un poco de aceite a la sartén. Agrega trozos de sunchokes y una pizca de sal y pimienta a la sartén. Fríe hasta que estén doradas y crujientes por todos lados, volviéndolas de vez en cuando, aproximadamente de 8 a 10 minutos.
- Puré: Corta los sunchokes en trozos y agrégalos a una olla con agua hirviendo con sal. Cocina hasta que apenas estén tiernos por completo, aproximadamente de 5 a 7 minutos. Escúrrelos y vuelve a ponerlos en la olla con 1-2 cucharadas de mantequilla, sal, pimienta y hierbas frescas (el perejil y el cebollino combinan especialmente bien con sunchokes). Tritura también con otras verduras como zanahorias, papas o apionaco.
- Sopa: Los trozos de sunchokes añaden un delicioso sabor a nuez a la sopa de verduras o pollo. También se puede hervir hasta que esté tierna y luego hacer puré para hacer una sopa suave.

Nota: A veces llamadas alcachofas de Jerusalén, manzanas de tierra o raíces solares, las sunchokes tienen una agradable sabor a nuez, similar al de una alcachofa. Los sunchokes son el tubérculo (parte del sistema de raíces subterráneas) de una planta con flores de 10 a 12 pies de altura de la familia de los girasoles los sunchokes son autóctonos de América del Norte.



♥ TOMATES

Almacenamiento:

Guárdalo en un área fresca y seca de tu cocina hasta que esté listo para comer. Una vez cortado guarda en la nevera. Entero los tomates se pueden congelar para su uso posterior.

Información Nutricional:

Los tomates contienen licopeno, un carotenoide que previene el cáncer y también es responsable de los colores brillantes de los tomates. Los tomates también contienen altos niveles de vitamina C, que es crucial para estimular el sistema inmunológico y apoyar la salud de los tejidos del cuerpo.

Preparación:

- Enjuaga con agua fría y seque. Para tomates más grandes, usa un cuchillo de pelar pequeño para cortar el corazón (extremo del tallo) en ángulo, luego córtalo en rodajas (un cuchillo para pan es particularmente bueno para cortar tomates en rodajas limpias, cubitos o gajos).

Cómo Comer:

- Asado: Precalienta el horno a 450°F. Mezcla los tomates cherry enteros o los tomates en pasta (cortándolos más grandes en $\frac{1}{2}$ o $\frac{1}{4}$) con aceite de oliva, ajo, sal y pimienta. Colocar en una bandeja para hornear y asar hasta que los tomates comiencen a colapsar y caramelizar, aproximadamente de 30 a 40 minutos.
- Crudo: Corta el tomate en dados o gajos y poner encima de una ensalada. Coloca los tomates en rodajas en un plato con queso mozzarella en rodajas y albahaca. Rocía con aceite de oliva, sal y pimienta para una ensalada caprese. Los tomates en rodajas quedan excelentes en sándwiches o quesos asados. Los tomates cherry también son un excelente refrigerio!
- Salsa: Corta los tomates finamente y mezcla con la cebolla picada, los jalapeños, el cilantro y el jugo de limón (y cualquiera de tus ingredientes de salsa favoritos). Sirve con papas fritas o encima de frijoles y arroz.
- Sopa: Prepara una sopa de tomate sencilla cocinando a fuego lento tomates picados con un poco de agua, sal y pimienta hasta que los tomates se ablanden y se deshagan. Agrega la mezcla a una licuadora (o use una licuadora de inmersión en la olla) y mezcla hasta que quede suave, agregando más agua o caldo para lograr tu consistencia preferida. Agrega muchas hierbas frescas o secas como orégano, albahaca y perejil. Esta sopa se puede comer tal cual o usarse como base para una sopa de verduras.

Nota: Normalmente cultivamos una variedad de tomates cherry, tradicionales y de pasta, así que pruébalos todo y disfruta de los diferentes sabores y texturas! Los tomates cherry son del tamaño de un cuarto que puedes comer enteros. Tomates tradicionales, que a menudo tienen colores interesantes o patrones, son particularmente deliciosos cortados en rodajas y comidos solos con un poco de sal. Tomates en pasta por lo general, tienen una forma más oblonga o ovalada y un menor contenido de agua que los tomates tradicionales. Esto los hace ideales para preparar salsas para pasta y sopas porque requieren menos hora de cocinar y espesar.



♥ TOMILLO

Almacenamiento:

El tomillo fresco se puede sellar en una bolsa de plástico reutilizada y refrigerado. También puedes secar, deshidratar o congelar el tomillo para usarlo más adelante.

Información Nutricional:

Se ha demostrado que el tomillo reduce la presión arterial. También es un remedio natural para la tos y puede ayudar aliviar los síntomas de la tos al preparar un té.

Preparación:

- Para tomillo fresco o seco, retira las hojas del tallo apretando y tirando hacia abajo del tallo de arriba a abajo.
- Coloca las hojas frescas de tomillo en un montón y pica las hojas finamente. Si estás usando tomillo seco, desmenuza las hojas con las manos y tritúralas con un mortero.

Como Comer:

- Galletas y Bollos: Se puede incorporar tomillo fresco o seco a galletas dulces o saladas o bollos para obtener un delicioso sabor a hierbas.
- Mantequilla: Mezcla unas hojas de tomillo con mantequilla blanda y agrega una cucharada de miel o arce jarabe. Sirve encima de panqueques, gofres u otros pasteles.
- Sopa: Pon 1-2 ramitas de tomillo o unas cucharaditas de hojas picadas en una sopa mientras se cocina.
- Té: Agrega 1 cucharadita de hojas de tomillo a 1 taza de agua hirviendo y déjalo reposar durante 5 minutos. Cuela hojas de té y mezcla con miel y jugo de limón al gusto.
- Verduras de Raíz Asadas con Miel y Tomillo: Prepara hortalizas de raíz (como zanahorias, nabos y chirivías) según receta. Bate aceite de oliva, unas cucharadas de miel, 1-2 cucharadas de tomillo, sal y pimienta y mezcla con las verduras preparadas. Asa según receta.



♥ VERDES COMESTIBLES SILVESTRES

Almacenamiento:

Guárdalo en una bolsa de plástico reutilizada en el refrigerador hasta por 1 semana.

Información Nutricional:

La pamplina tiene un alto contenido de antioxidantes y puede ayudar a reducir la inflamación; la planta puede incluso se frota directamente sobre la piel para reducir la picazón y la inflamación causadas por erupciones, heridas y otras condiciones de la piel. Los dientes de león son una proteína completa y tienen un alto contenido de minerales y nutrientes que nuestros cuerpos necesitan. Los dientes de león ayudan a promover la función saludable de los riñones y pueden ayudar a reducir el nivel alto presión arterial y niveles de colesterol.

Preparación:

- Si las verduras vienen en racimos adheridos a una raíz, primero corta la raíz para que las hojas salir.
- Remoja las verduras en agua fría para eliminar la suciedad y luego enjuágalas. Seca con un paño de cocina limpio o gira en una centrifugadora de ensalada.

Cómo Comer:

- Crudos: Es mejor picar la pamplina y el diente de león y usarlos como base para una ensalada. Las hojas de diente de león pueden ser bastante amargas, así que mézclalas con otras verduras o combínalas con una aderezo para ensaladas más dulce para equilibrar los sabores.
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio-bajo y añade un poco de aceite. Añade un puñado de pamplina o diente de león y una pizca de sal a la sartén, revolviendo ocasionalmente hasta que las verduras estén calientes y marchitas. Tómalas como guarnición o úsalas como base para huevos fritos o revueltos.
- Té: Hierve el agua y luego retíralo del fuego. Añade las hojas de diente de león y pica raíz de diente de león y deja reposar durante 30 minutos, luego cuela el té y sirve con miel.

Nota: Las verduras silvestres comestibles están disponibles durante todo el año y cada planta tiene su propio período de 2 a 3 semanas en la temporada alta. El diente de león y la pamplina alcanzan su punto máximo en un momento similar, a mediados y finales de abril cuando las plantas están en su punto máximo, a menudo es una señal para nosotros, los humanos, de que contienen nutrientes que son beneficiosos para la salud nosotros durante esa época del año. Consulta estos 2 artículos en el blog de RTB para obtener más información e ideas sobre cómo utilizar comestibles silvestres como pamplina y diente de león.



Dientes de León



Pamplina

♥ ZANAHORIAS

Almacenamiento:

Recorta las hojas verdes de la parte superior de las zanahorias y guárdalas sin lavar en una bolsa de plástico reutilizada en el refrigerador durante 3 a 4 semanas. Si las zanahorias se han vuelto gomosas, todavía se pueden comer; simplemente han perdido algo de sabor y textura. Ásalos, hiérvelos o hazlos puré en lugar de comerlos crudos.

Información Nutricional:

Las zanahorias tienen un alto contenido de betacaroteno, un compuesto que les da su color naranja y ayuda a favorecer la vista y la digestión saludable. También contienen vitamina K, que ayuda a curar las heridas coagulando nuestra sangre.

Preparación:

- Lava con agua fría, utilizando un cepillo para fregar verduras para eliminar la suciedad. No es necesario pelarlas ya que hay mucho sabor y nutrición en la piel exterior de las zanahorias.
- Corta ¼ de pulgada de la parte superior y luego pica según la receta o preferencia.

Cómo Comer:

- Al vapor: Coloca una cesta para cocinar al vapor en una cacerola, llénala con agua hasta tocar el fondo de la cesta y déjala hervir. Corta las zanahorias en trozos del mismo tamaño, colócalas en la canasta y cubre la sartén, cocínalas al vapor durante unos 5 minutos o hasta que estén tiernas.
- Asado: Precalienta el horno a 425°F y mezcla las zanahorias enteras (cortando las grandes por la mitad a lo largo para que sean de tamaño similar) con aceite de oliva, sal y condimentos (pimentón o miel y tomillo son buenas opciones). Asa durante 30-35 minutos o hasta que estén lo suficientemente tiernas como para perforarlas con un tenedor.
- Crudas: Triture y agrega a las ensaladas o corta las zanahorias en palitos para comerlas solas o con salsa.
- Puré: Corta las zanahorias en trozos del mismo tamaño y agrégalas al agua hirviendo. Cocina hasta que estén tiernos, unos 4-5 minutos, luego cuela y haz puré en una licuadora. Se puede agregar puré al hummus para hacer una salsa deliciosa, o se puede diluir con caldo de verduras o pollo, o leche de coco para hacer una sopa en puré (intenta agregar jengibre y otros condimentos para darle sabor).
- Salteado: Coloca una sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite. Corta las zanahorias en rodajas, cerillas o trozos pequeños y agrégalas a la sartén, cocinándolas hasta que estén ligeramente tiernas, aproximadamente de 4 a 7 minutos. Agrégalas a los salteados o sirve como acompañamiento.
- Sopa: La zanahoria picada es una excelente adición a cualquier sopa. También es una base deliciosa para una sopa en puré.

Nota: Normalmente cultivamos algunas variedades diferentes de zanahorias, cada una con diferentes sabores y colores, incluidas las que son: naranja; magenta por fuera con interiores anaranjados; violeta oscuro con el interior amarillo y una variedad amarilla.



GLOSARIO



Acelgas - 19, 51

Ajo - 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 24, 25, 27, 28, 29, 31, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 51, 54, 59, 60, 64, 68, 70, 72, 73, 75, 77, 78, 79, 84

Albahaca - 12, 23, 31, 35, 37, 44, 52, 68, 71, 73, 75, 84

Apio - 7, 10, 37, 39, 52

Apionaco - 8, 20, 53, 61, 83

Batatas - 8, 11, 35, 38, 42, 53

Berenjena - 16, 37, 54

Brócoli - 7, 8, 16, 42, 55

Calabaza Invierno - 8, 24, 28, 30, 33, 34, 38, 41, 53, 56

Calabaza Verano y Calabacín - 7, 8, 9, 15, 16, 17, 24, 29, 31, 37, 41, 57

Calabazas - 8, 9, 18, 24, 28, 33, 58, 82

Cebollas - 7, 8, 10, 11, 16, 17, 18, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 59, 74, 84

Cebolletas - 26, 27, 40, 60

Cebollino - 15, 26, 29, 36, 44, 53, 60, 72, 74, 83

Chirivías - 8, 10, 27, 33, 61, 85

Cilantro - 16, 23, 24, 35, 40, 61, 71, 78, 84

Col Berza - 42, 62

Col Rizada - 9, 14, 18, 20, 35, 38, 39, 41, 42, 63

Coles de Bruselas - 14, 39, 64

Coliflor - 16, 65

Eneldo - 44, 66, 68, 70, 73, 74, 75, 77, 78

Espárragos - 23, 40, 66

Espinaca - 30, 35, 67

Frambuesas - 67

Frijoles Frescos - 68

Guisantes - 7, 25, 68, 74

Hinojo - 20, 44, 69

Hojuelas de Ajo - 36, 70

Maíz - 7, 66, 70

Melones y Sandía - 23, 26, 71

Microvegetales - 20, 71

Nabos - 8, 27, 29, 35, 40, 41, 61, 72, 85

Okra - 31, 73

Orégano - 37, 73

Papas - 8, 11, 15, 16, 25, 32, 33, 36, 37, 40, 41, 42, 53, 54, 61, 66, 72, 74, 77, 81, 83, 84

Pepino - 21, 23, 25, 52, 73, 75



Receta



Información

GLOSARIO



Perejil - 11, 12, 24, 25, 26, 31, 33,
35, 37, 39, 40, 41, 43, 44, 53, 54,
68, 72, 73, 74, 76, 77, 83, 84

Pimientos Dulce - 16, 25, 37, 41,
42, 76

Pimientos Picantes - 12, 26, 77

Puerros - 11, 24, 39, 77

Rábanos - 14, 27, 35, 78

Remolachas - 20, 22, 27, 79

Repollo - 13, 16, 19, 27, 28, 29,
41, 80

Romero - 37, 39, 68, 70, 73, 75,
77, 78, 81

Rúcula y Mizuna - 22, 35, 81

Ruibarbo - 19, 82

Salvia - 30, 39, 82

Sunchokes - 39, 43, 83

Tomates - 7, 16, 25, 31, 37, 41,
43, 73, 84

Tomillo - 11, 31, 33, 37, 39, 68,
70, 73, 75, 77, 78, 85, 87

Verdes Comestibles Silvestres -
86

Zanahorias - 7, 8, 10, 15, 16, 19,
20, 27, 40, 61, 83, 85, 87



Planta de Okra



Receta



Información

CONOCE NUESTRO COMPAÑEROS DE MANIFEST LOVE



En marzo de 2020, al inicio de la pandemia, Round the Bend Farm (RTB) se asoció con YWCA Southeastern MA, Oportunidades para Jóvenes Ilimitado (Y.O.U) y Centros de Aprendizaje NorthStar para crear Manifest Love. En 2023, Sacred Birthing Village también se convirtió en Manifest Love pareja. El objetivo es proporcionar acciones de alimentos locales, saludables, gratuitas y semanales para familias en New Bedford directamente conectadas con estas organizaciones.

Juntos, cultivamos, recolectamos, obtenemos y distribuimos alimentos nutritivos, orgánicos, comida local. Recursos educativos, incluidos videos, blogs y cartas trilingües, se envían con las acciones cada semana.

Todos los socios sacan a relucir sus regalos auténticos y singularmente especiales para contribuir a manifestar(ing) el amor en la Costa Sur. Nosotros, en RTB, estamos honrados de trabajar con personas tan significativas y extraordinarias. Únete a nosotros para ampliar nuestro entendimiento colectivo de todos nuestros socios en las siguientes páginas.

NORTHSTAR LEARNING CENTERS



NorthStar Learning Centers es una gente de color y organización liderada por mujeres que trabaja con y para la gente. Nace de la acción comunitaria durante los derechos civiles movimiento, NorthStar mantiene una visión audaz para proporcionar programas individualizados, basados en fortalezas, culturalmente receptivos y enfocados en la familia que ayudan a niños, jóvenes y familias realizar sus fortalezas y sueños. Fundada en 1974, NorthStar ha pasado de ser una empresa basada en el vecindario centro preescolar a una constelación de programas que sirven niños del área de New Bedford desde el nacimiento hasta la edad adulta.



La misión de NorthStar es ayudar a los jóvenes a superar pobreza, discriminación, desventaja educativa, violencia, y otras adversidades a través de la esperanza y el aprendizaje competencias esenciales con las que pueden transformar su vidas y comunidades. A través de la promoción y las políticas públicas, NorthStar, como organización sin fines de lucro liderada por minorías, promueve la diversidad como fortaleza y recurso para abrirse caminos para crear una vida mejor.



ROUND THE BEND FARM



Round the Bend Farm, un centro de comunidad restauradora, es una granja en funcionamiento y organización educativa sin fines de lucro de 115 acres, ubicada en South Dartmouth, Massachusetts, que actúa como un laboratorio viviente que cultiva, educa, y empodera a personas de todas las edades. Estamos dedicados al cambio de paradigma global hacia la esperanza y la abundancia valorando la diversidad, modelando la naturaleza y redefiniendo poder.



SACRED BIRTHING VILLAGE



Sacred Birthing Village es un grupo de mujeres dedicado y comprometido a construir hermandad y apoyar las mujeres embarazadas de nuestra comunidad a través de su viaje más sagrado: parto. Nuestra visión es una comunidad saludable de madres, padres y bebés.

Los miembros de Sacred Birthing Village son los "conductores" en el ferrocarril subterráneo a nueva vida. Su objetivo es ayudar a cerrar la disparidad brecha y dar a los "pasajeros" (BIPOC y otras madres, padres, parejas y familias) un pasaje seguro, saludable y próspero a través del embarazo y el parto. El destino es tener y criar una vida sana bebé.



YOUTH OPPORTUNITIES UNLIMITED



Youth Opportunities Unlimited (Y.O.U.) se amplía perspectivas juveniles a través de experiencias transformadores. Sirviendo a niños de 9 a 14 años en el área metropolitana de New Bedford, la misión de Y.O.U. es crear oportunidades para la exploración, el descubrimiento y aventura que los participantes no tendrían de otra manera. Si los niños cocinan usando ingredientes completamente nuevos para ellos, obtener instrucción práctica sobre el mantenimiento de bicicletas o explorar locales barrios que nunca han visitado, Y.O.U. ofrece un entorno seguro y de apoyo que anima a todos los estudiantes a abrir sus mentes, seguir su curiosidad natural y idescubrir todo su potencial!



YWCA



eliminating racism
empowering women
ywca

Ubicado en el corazón de New Bedford, YWCA Sureste de Massachusetts atiende a personas y familias en toda su región. La YWCA trabaja cada día para eliminar el racismo y empoderar a las mujeres. A través de la promoción y programación, crean un cambio real para las mujeres, las familias y las comunidades.

Sus programas y servicios se identifican en cuatro áreas: Servicios para Adultos, Servicios para Jóvenes, Salud y Bienestar, y Servicios Residenciales. Programas en las cuatro áreas trabajar para proporcionar diversas actividades y oportunidades a las mujeres, las niñas y sus familias.

Los servicios para jóvenes de la YWCA se componen de diálogos exclusivos para niñas, jóvenes y policía, consejo juvenil del alcalde y YWkids. Girls Exclusive empodera a las jóvenes al cultivar habilidades de aprendizaje académico, social y emocional. Juventud/Policiá Diálogos es un programa que brinda un camino seguro para jóvenes y policías oficiales se reúnan y generen confianza. El Consejo de la Juventud del alcalde de la ciudad de New Bedford (MYC) fue creado para ser los ojos y oídos de los jóvenes de la ciudad en un capacidad de asesoramiento al alcalde y al gobierno de la ciudad. YWkids ofrece a las familias con cuidado después de la escuela mientras empodera y apoya a los niños a través de actividades educativas y conexiones comunitarias.

Los servicios para adultos de la YWCA incluyen programación de empoderamiento económico, que apoya a las mujeres con conocimientos digitales y financieros. También incluye a la Viuda Programa de personas que brinda apoyo a más de 650 viudas en el Gran Área de New Bedford.



La programación de Justicia Racial de la YWCA incluye talleres comunitarios que promueven la equidad racial y están diseñados para las necesidades del cliente, incluidos empleados, gerentes de contratación y equipos de liderazgo en empresas, universidades, organizaciones sin fines de lucro, escuelas e iglesias en toda la región.

La programación de Servicios Residenciales de la YWCA brinda a mujeres de bajos ingresos mayores de 18 años vivienda estable y gestión de casos de apoyo.

La programación de Salud y Bienestar de la YWCA brinda extensión y educación a personas de la comunidad. Los trabajadores de salud comunitarios bilingües facilitan sesiones educativas y ayudan a los pacientes a acceder a atención médica esencial.

Cultivando los Alimentos



Debido a que la base de una buena alimentación comienza con una buena tierra, los agricultores de Manifest Love utilizan métodos de agricultura orgánica que apoyan la salud del suelo a largo plazo. Aplicamos planta orgánica y materia animal (nunca pesticidas sintéticos, herbicidas, fertilizantes químicos o genéticamente modificados) a nuestro suelo, que se descompone y alimenta la red microbiana del suelo, secuestra carbono, nutre la estructura saludable del suelo y aumenta la capacidad del suelo para retener sobre nutrientes clave y retiene la humedad. Nos encanta trabajar con suelos sanos, plantas sanas y comunidades saludables.

Desde 2021, los miembros del equipo de RTB han estado diseñando e implementando un sistema agroforestal en la propiedad donde se cultiva el producto Manifest Love. Agroforestería - la intersección de la agricultura y la silvicultura - es la práctica de cultivar árboles y arbustos junto a los cultivos. Para el sistema agroforestal de RTB, elegimos diversas especies de árboles y arbustos que plantamos juntos en 2 hileras para crear un "cortavientos" que protegerá la tierra hasta al este por los fuertes vientos predominantes que pueden disminuir la producción de cultivos y aumentar el suelo erosión. En este terreno protegido por el cortavientos, seguiremos cultivando anuales y verduras, frutas y hierbas perennes entre hileras de nectarinos, perales y melocotoneros. Todo este sistema está diseñado para la resiliencia frente al cambio climático. Se espera que las condiciones climáticas de alto impacto como sequías, tormentas y vientos aumenten con el tiempo. La suma de los cortavientos, la diversificación de especies y los cultivos arbóreos funcionan para crear ecosistemas resilientes. sistemas que también son altamente productivos y diversificarán las acciones de Manifest Love con frutas, nueces y bayas.



Agradecimientos

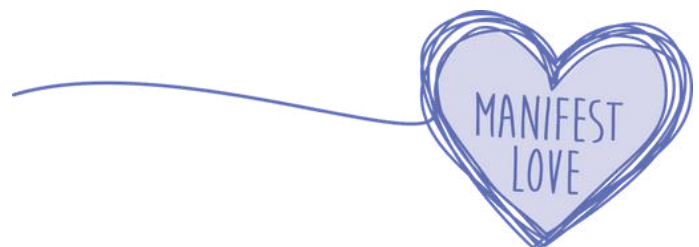


Nos gustaría reconocer las muchas manos y corazones dedicados a hacer el proyecto Manifest Love posible. En primer lugar, queremos agradecerte a ti, Participantes de Manifest Love. Este proyecto no sería posible sin tu continuo apoyo y tu disposición para recibir las verduras, frutas y hierbas que las estaciones y la tierra tienen para ofrecer.

El proyecto Manifest Love es un esfuerzo de equipo y este libro de cocina no es una excepción. Nos gustaría agradecer a: María Rosario, Zoe Hansen DiBello, Daquan Ildefonso, Hilda Ortiz y la equipo de NorthStar Learning Centers; Soraya DosSantos y el equipo de Sacred Birthing Village; Bernadette Souza, Katie Roberts y el equipo de Y.O.U.; Gail Fortes, Linda Rose, Leimary Llopiz, Ana Silva, Valentina Martinez, Barbara Garron, Jane Rocha y el equipo de la YWCA; Desa VanLaarhoven, Shaun VanLaarhoven, Benoit Azagoh-Kouadio, Laura Killingbeck, Laurel Branco, Josh Louro, Madigan Kay, Maxx Fidalgo, Hannah Wylie y el equipo de RTB; Iva Brito; Michelle Rodríguez; Colleen Pina-Garron; Debbie Kinder; Blue Eagle Printing; Kimberly Rioux; Mónica Mejía; TerraCorps; Hana Chouinard de Flora Grace Art; y Ariana Sligar.

También nos gustaría agradecer a todos los partidarios y financiadores del proyecto Manifest Love, incluyendo: Anna Whitcomb, BayCoast Bank, Brix Bounty Farm, Bromley Charitable Trust, ChicoBag, Community Foundation of Southeastern Massachusetts, Ellen & Duncan McFarland, Equal Exchange, Eva's Garden, Flying Carrot Farm, Highland Street Foundation, Humble Hands Farm, Jeanne Costa, Jennifer y Paul Clark, Joan Menard, Justin y Adele Morreale, Kerry y Will Saltonstall, Marion y Henry Wainer, Nancy Starr, Nia VanLaarhoven, Noquochoke Orchards, Renegades Rising, Sushi Food Cooperative, Tracy Santos, Will O'Brien, the Yawkey Foundation, y todos los agricultores, jardineros, agroempresarios, distribuidores, despensas de alimentos, chefs, trabajadores de cocina y voluntarios.

Nos gustaría expresar nuestro profundo agradecimiento por la tierra en la que trabajamos y vivimos. La tierra proporciona el alimento para las plantas y árboles que cultivamos, que a su vez nutren a nosotros. Round the Bend Farm está ubicada en el sureste de Massachusetts, la patria tradicional del pueblo Wampanoag. Los descendientes de los Wampanoag originales continúan vivir en toda la zona. Reconocemos y honramos a los pueblos indígenas que administramos la tierra que ahora caminamos, cultivamos y cuidamos.



¡Eres amado!



eliminating racism
empowering women
ywca

