



Por favor de visitar Bluewatermelonproject.org y "Resources" para encontrar este video. Receta proveída por Shannon Reina, directora de servicio de alimentos en, Salt River Schools

Poshol, 2 porciones

- 1 taza de frijoles cafes tepary "S-oam Bavi"
- 2 CDTA Bayas de trigo pima "O'las pilkan"
- 2 CDTA De granos de maiz tostados "Huun ga'l"

Instrucciones de receta:

1. Separe y enjuague los frijoles.
2. Agregue todos los ingredientes a una olla grande y cubra con agua.
3. Asegúrese de tener al menos de 2 a 4 pulgadas de agua sobre llos frijoles.
4. Cocine a fuego lento durante unas 6 horas o mas dependiendo de que tan espeso quieras que sea el jugo. Es posible que sea necesario agregar más agua deumate la cocción.
5. Los frijoles deben estar blanditos
6. Escelente cuando se cocinan en una Crock Pot!



Siembra: El trigo es de la familia de las gramíneas. Plante las semillas entre media pulgada o menos en el suelo y déle una pulgada o más de espacio entre plantaciones para que las raíces tengan espacio para expandirse debajo de la superficie. Si usted tiene espacio en su jardín, extienda las semillas a una distancia de aproximadamente de 2 pulgadas. **Riego:** Las semillas son pequeñas y se plantan cerca de la parte superior del suelo, así que tenga cuidado al regar las plantas, no querrá voltear las semillas y la tierra con un fuerte chorro de agua. Después de plantar, mantenga el suelo húmedo regando diariamente; una vez que el trigo alcanza unas 2 pulgadas de alto, no es necesario regarlo todos los días. Deja de regar la planta en Mayo para permitir que se seque.

Cosechar (o trillar) su trigo: La planta de trigo debe secarse para la cosecha a mediados o finales de Mayo o Junio antes de las lluvias monzónicas de verano en julio. La planta cambiará de verde (color similar a la hierba) a marrón. Debería poder cosechar antes de que termine la escuela para el verano. Si no, coseche y mantenga las plantas secas hasta que los estudiantes regresen en el otoño. Las semillas crecen en la parte superior de la



planta en lo que se llama "cabezas de trigo". Las semillas de trigo se llaman "bayas de trigo". Un proceso para separar las bayas es cortar las cabezas de las semillas en la parte superior de la planta y colocarlas en una funda de almohada. Golpea la funda en contra de una superficie dura como el piso o la pared para soltar las bayas del tallo. Vierta el contenido de la funda de la almohada y encuentre las bayas de trigo separadas de la cabeza de las semillas. También puede usar una técnica llamada "venta" en la que usa un ventilador para soplar las piezas más ligeras de la cabeza de la semilla, la "paja", dejando atrás las bayas de semilla más pesadas y densas. Nota: Si los pájaros son un problema, cubra las semillas con hojas, paja, mantillo ligero o coloque una tela transparente ligera sobre las semillas, como "tul", hasta que las semillas broten. El tul se puede usar para evitar que los animales coman muchas semillas diferentes después de plantar.

We love to hear from you!

Comparte tu experiencia en Facebook o Instagram y etiquetanos en @BlueWatermelonProject & #chefinthegardenaz

Conocé a tu agricultor: Terry y Ramona Button operan Ramona Farms en la reserva india del río Gila cerca de Sacaton, Arizona. La finca se ha transmitido de generación en generación, cultivando principalmente maíz, frijol, trigo, algodón y otras reliquias tradicionales y productos alimenticios no tradicionales. Terry y Ramona están profundamente conectados con su comunidad e incluso trabajaron para evitar la extinción de los frijoles Tepary y venden sus productos en los mercados locales.



Conceptos de educación: Poshol es una sopa O'odham tradicional que se ha consumido en Arizona durante miles de años. El poshol se puede hacer de muchas maneras diferentes, pero los frijoles Tepary (S-oam Bavi) son un ingrediente consistente. Huiñi Ga'i se hace asando mazorcas enteras de maíz de 60 días recogido en la etapa de leche sobre un fuego de mezquite. El maíz se seca al sol y luego se pela y se almacena para su uso posterior. Las bayas de trigo (O'las pilkan) son una introducción más reciente después del siglo XVII.

Los frijoles tepary son nativos del desierto de Sonora. Se cree que fueron domesticados por primera vez a partir de plantas silvestres en el noroeste de México y han sido cultivados por los pueblos indígenas de Arizona durante 4000 años. Sin embargo, en la década de 1930, con el aumento de la mecanización y la agricultura de riego, las plantas cultivadas tradicionalmente por su tolerancia a la sequía, como el frijol Tepary, ya no eran tan apreciadas. En la década de 1950, los frijoles Tepary se volvieron extremadamente raros. Recientemente, el cultivo de Tepary se ha revitalizado y se están cultivando nuevamente decenas de variedades.

Los frijoles tepary son un cultivo adaptado a las zonas áridas o un cultivo que ha cambiado con el tiempo para crecer en las condiciones cálidas y secas del desierto. El frijol Tepary ha desarrollado pequeñas raíces que se ramifican lejos y profundamente en el suelo para que pueda recoger la mayor cantidad de agua posible. Sus hojas son pequeñas y no pierden mucha agua con el sol. Estas características hacen que utilicen menos agua que otros frijoles. A medida que Arizona se vuelve más cálido y seco, el uso de plantas adaptadas a las zonas áridas se vuelve más importante.

Habilidades culinarias: La conservación de los alimentos juega un papel clave al permitirnos cultivar alimentos hoy y comerlos en otro momento en el futuro. Conservar los alimentos evita que se echen a perder o se echen a perder después de haber sido cosechados (plantas) o sacrificados (carne). El deterioro de los alimentos es cualquier cambio que hace que los alimentos no sean aptos para el consumo humano. Estos cambios pueden ser causados por varios factores, incluida la contaminación por microorganismos o la infestación por insectos. La deshidratación es una de las técnicas de conservación de alimentos más antiguas y funciona para evitar el deterioro al eliminar la humedad de los alimentos, lo que ayuda a prevenir el crecimiento de microorganismos. Todos los ingredientes de su Poshol se deshidrataron después de cosecharlos. Al agregar agua y dejar que se cocinen durante un largo período de tiempo, se vuelve a agregar agua y se asemejan más a su forma original.

Las bacterias y los hongos (levaduras y mohos) son los principales tipos de microorganismos que causan el deterioro de los alimentos. Los alimentos pueden estar contaminados por microorganismos en cualquier momento durante la cosecha, el almacenamiento, el procesamiento, la distribución, la manipulación o la preparación. A los microorganismos les gusta crecer en ambientes cálidos y húmedos, por lo que cuando eliminamos la humedad en el proceso de deshidratación, dificultamos el crecimiento de los microorganismos.

Este kit fue posible gracias a la generosidad de:

