



Por Favor de visitar Bluewatermelonproject.org y "Resources" para encontrar este video

La receta es proveída por Chef Elizabeth Mainz

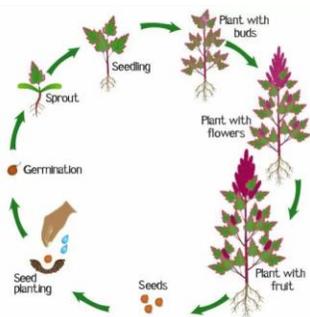
Panqueques con Harina de Amaranto

- 1 taza de harina de amaranto
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 2 cucharadas de mantequilla derretida (o aceite)
- 3/4 taza de leche (puede ser de origen vegetal)
- 1 huevo grande (sustituto - huevo de linaza)



Instrucciones:

1. Batir la harina, el azúcar, el bicarbonato de sodio (si se usa), el polvo de hornear y la sal en un tazón grande.
2. En un segundo tazón, mezcle el huevo y la mantequilla/aceite hasta que estén bien combinados. Luego agregar la leche y batir.
3. Agregue la mezcla húmeda a los ingredientes secos y revuelva hasta que se combinen, asegurándose de incorporar toda la harina, especialmente desde el fondo del tazón, pero tenga cuidado de no mezclar demasiado. Está bien si es un poco grumoso.
4. Si tienes tiempo, deja reposar la masa unos minutos para que se activen el bicarbonato de sodio y el polvo.
5. Caliente un poco de aceite en una plancha/sartén caliente. El aceite no debe humear (esto significa que el aceite está demasiado caliente).
6. Con una taza medidora de 1/4, vierta la masa sobre la plancha/sartén.
7. Cuando se formen burbujas en la superficie del panqueque (2-3 minutos), voltee y continúe cocinando hasta que esté dorado y delicioso.
8. Repita los pasos 4 a 7 con el resto de la masa.
9. Disfrútelo con sus ingredientes favoritos (fruta fresca, jarabe de arce tibio, crema batida).



Plantando Amaranto con el Maste Gardener Mr. Pikle: El amaranto es amante del calor y debe plantarse a pleno sol. Puede colocar de 4 a 6 semillas en una hoja de papel higiénico (para ver las semillas), a no más de ¼ de pulgada por debajo de la superficie del suelo. Cubrir ligeramente con tierra. Riegue bien las semillas pero ligeramente, sin voltearlas con una fuerte fuerza de agua.

Una vez que comiencen a crecer, deberás elegir la planta que se vea más fuerte para concentrarte "adelgazando" las plantas más pequeñas. Después de unas seis semanas, puedes cosechar y comer las hojas, que son similares a las espinacas. Recoge algunas hojas de la planta para comer, pero deja algunas para que la planta se mantenga saludable y fuerte.

En 3-5 meses, cosecha las semillas cortando las cabezas de las flores para dejarlas secar en un lugar soleado. Luego colócalos en una bandeja profunda y tritúralos con las manos o con un rodillo pequeño hasta que las semillas comiencen a salir. Después de eso, la mejor manera de separar la "paja" de hierba de las semillas es usar un secador de pelo en frío (sin calor) con la configuración de flujo de aire más baja. Una planta puede producir medio millón de semillas, con un valor aproximado de 2 libras

**Comparte tu experiencia en Facebook o Instagram y etiquetanos @BlueWatermelonProject & #chefinthegardenaz
Nos encantaría escuchar de ti!**



Conoce a tu agricultor: Las semillas de amaranto incluidas en este kit fueron donadas por Native Seeds/SEARCH. Native Seeds/SEARCH es una organización de conservación de semillas sin fines de lucro con sede en Tucson, Arizona. Su misión es salvar y promover la diversidad de cultivos adaptados a las zonas áridas del suroeste en apoyo de la agricultura sostenible y la seguridad alimentaria. Buscan encontrar, proteger y preservar las semillas de la gente del Gran Suroeste para que estos cultivos adaptados a las zonas áridas puedan beneficiar a todos los pueblos y nutrir un mundo cambiante.

Historia del Amaranto: El amaranto tiene una historia larga e interesante y fue cultivado por los aztecas hace al menos 6-8000 años. En lo que ahora llamamos México, el amaranto crecía por todas partes y era un alimento cotidiano para comer y oración para los indígenas que vivían allí. Algunas de las formas más comunes en que se comían las semillas de amaranto eran en papilla, molidas en harina o reventadas al fuego. Las hojas de la planta también son comestibles. Cuando los españoles llegaron a América del Norte en los años 1500, trataron de deshacerse del amaranto para siempre quemando todos los campos y haciendo que la planta fuera ilegal para que la gente la cultivara. Si bien la mayoría de las personas en México dejaron de cultivarlo para no meterse en problemas, algunos lo cultivaron en secreto para poder guardar las semillas y la comida no se extinguiera. No comenzamos a comer amaranto nuevamente en los EE. UU. hasta la década de 1970. (Fuente: Centro de Alimentación La Semilla)



El amaranto es un cultivo alimentario tolerante a la sequía o adaptado a las zonas áridas, lo que significa que ha cambiado con el tiempo para sobrevivir con muy poca agua. Las plantas tolerantes a la sequía son muy importantes en lugares cálidos y secos, como el desierto de Arizona, ya que nos permiten cultivar alimentos sin poner una gran carga en nuestro suministro de agua.

Información nutricional del amaranto

Esta planta fue una importante fuente de alimento para la gente de México en tiempos de guerra o hambre. El amaranto es una buena fuente de proteína de origen vegetal, contiene el 100 % de nuestra necesidad diaria de manganeso (que es un nutriente importante para el cerebro y la sangre), tiene un alto contenido de antioxidantes, fibra y grasa. Por lo general, comemos las semillas de la planta, pero también puedes comer las hojas y las verduras. La planta también se puede tostar, moler y convertir en una bebida llamada atole, que es una bebida tradicional mexicana.



Habilidades Culinarias: Comparación de granos

Compare 3-4 granos diferentes y describa las diferencias en su apariencia, tamaño, forma y color. El grano de hoy, el amaranto, viene en muchas formas y colores diferentes. ¿Cuántas variedades diferentes de Amarnath existen?

Ciencia en la Cocina

¿Sabías que cuando estás horneando (como hacer pasteles, panqueques o pan) también estás haciendo química? Por ejemplo, cuando mezcla bicarbonato de sodio y polvo de hornear en su receta de panqueques, se juntan para formar un gas. ¡Si miras de cerca, puedes ver las burbujas en la masa del gas tratando de escapar! Cuando cocinas el panqueque, el calor de la sartén calienta el gas pero también atrapa el gas en el panqueque al formar la corteza marrón que ves cuando volteas el panqueque. Atrapar el gas es lo que hace que la masa se hinche, ¡así que tienes panqueques esponjosos! A esto le llamamos “levadura”.

This kit was made possible due to generous support from:

