



Por favor de visitar Bluewatermelonproject.org y “Resources” para encontrar este video

Receta proveída por Chef Pam Coleman

Frijol de Ojo Negro Vegetariano, 4 porciones

Ingredientes de la receta

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 mini pimientos dulces, picados
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de frijoles caritas, congelados o secos
- 3 tazas de agua
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharada de azúcar morena oscura
- 1 paquete de condimentos preenvasado
- 1 cebolla verde picada (opcional)



Pasos de preparación previa a la cocción: Elija un método para preparar sus frijoles para cocinar. Hay dos formas de preparar frijol de ojo negro para cocinar.

1. Remojo rápido: Coloque el frijol de ojo negro en una olla y cubra con agua. El agua debe estar alrededor de una pulgada sobre los frijoles. Haga hervir el agua, apáguelo, deje reposar los frijoles en agua tibia durante una hora y luego escúrralos.

2. Remojar durante la noche: Coloque el frijol de ojo negro y agua en una olla, deje reposar durante la noche y escurra.

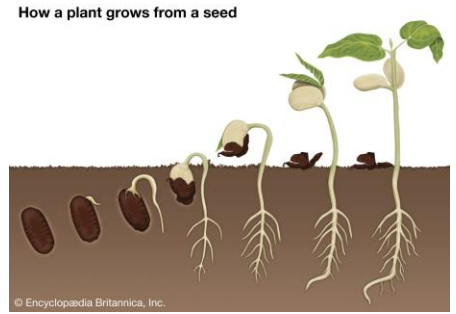
Pasos de cocción de recetas:

1. Reúna todos los ingredientes antes de comenzar. ¡Lo hace más fácil!
2. En una olla grande, caliente el aceite de oliva a fuego alto. Agregue las cebollas y los pimientos dulces, revolviendo constantemente, hasta que estén suaves.
3. Agregue el caldo de verduras, los frijoles caritas, el agua, la pasta de tomate y el azúcar moreno y deje hervir.
4. Agregue el paquete de condimentos (2 cucharaditas de ajo en polvo, cebolla en polvo y sal sazónada). Revuelva para mezclar los condimentos.
5. Baje el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 1-1/2 horas o hasta que los Black-Eyed Peas estén tiernos. Mientras se cocinan los frijoles, verifique el nivel del agua con frecuencia. Añadir más agua si es necesario.
6. ¡Sirva con cebollas verdes rebanadas y disfrute! También puede agregar pan de maíz para una auténtica tradición sureña.

Share your experience on Facebook or Instagram and tag us @BlueWatermelonProject & #chefinthegardenaz
We love to hear from you!

Plantando Frijol de Ojo Negro con el maestro jardinero Sr. Pepinillo

1. Disperse los frijoles de ojo negro alrededor de la cama del jardín y presiónelos aproximadamente media pulgada en el suelo. No te preocupes demasiado por la profundidad del suelo. Extiéndalos sobre la cama completa para que crezcan en todas partes para cubrir completamente y dar sombra al suelo.
2. Riegue bien la cama después de plantar. Los guisantes de ojo negro son plantas resistentes que no necesitan demasiada atención después de plantarlas.
3. Una vez que los guisantes hayan terminado de crecer y esté listo para sacarlos de la cama del jardín, asegúrese de cortar solo los tallos y no sacar las raíces de la tierra. Las raíces contienen nitrógeno que ayudará a reponer el suelo durante el verano. ¡También puedes dejar la planta completa en el jardín!



Conoce a tu agricultor:

Hayden Flour Mills es una granja familiar con raíces en Tempe, AZ. The Mill se dedica a revivir granos nativos olvidados desde cero en el desierto de Arizona. Están dedicados a revivir el patrimonio de la molienda de piedra y los granos antiguos a través de prácticas regenerativas y sostenibles que son mejores tanto para las personas como para el planeta.

Educacion: Cultivos de cobertura

Un cultivo de cobertura se cultiva para la protección y el enriquecimiento del suelo más que para la producción de alimentos. El suelo está lleno de vida, incluidos microbios útiles y otras criaturas que ayudan a las plantas a crecer. El suelo también contiene nutrientes importantes que alimentan a las plantas, como nitrógeno y fósforo. Estos nutrientes pueden eliminarse del suelo a medida que crecen las plantas y pueden dificultar el crecimiento de nuevas plantas. Para proteger y volver a alimentar el suelo, muchos agricultores optan por plantar cultivos de cobertura que mejoran y protegen el suelo al agregarle materia orgánica y nutrientes, al mismo tiempo que lo protegen de la erosión del viento y el agua. Las leguminosas, como los frijoles de carita, se usan comúnmente como cultivos de cobertura debido a su capacidad para convertir el nitrógeno atmosférico (que no está directamente disponible para las plantas) en nitrógeno disponible para las plantas en el suelo. También ayudan a dar sombra al suelo y proporcionan humedad para que el suelo no se seque y pueda continuar albergando microbios y bichos durante el verano. Los cultivos de cobertura generalmente se dejan en el suelo en lugar de cosecharse por completo para que toda la materia orgánica pueda volver a colocarse en el suelo y pueda alimentar el próximo ciclo de vida de los cultivos **Fuente:** [University of Arizona Cooperative Extension](#)

Historia cultural de el Frijol de Ojo Negro:

Los primeros orígenes de los guisantes de ojos negros están vinculados a especies de plantas en África hace más de 6.000 años. Traídos a América con los esclavos de África ya en 1674 como alimento durante su paso por el Océano Atlántico, los frijoles caritas se plantaron en los jardines de las poblaciones esclavizadas en el sur y seguirían siendo un alimento importante para las comunidades esclavizadas. Durante la Guerra Civil, los ejércitos de la Unión destruyeron los suministros de alimentos y los cultivos, excepto los guisantes de carilla porque estos alimentos se consideraban alimentos para el ganado. Como resultado de esto, los soldados confederados y las comunidades del sur se convertirían en guisantes de ojos negros como alimento y el estigma de ser solo alimento para los esclavizados comenzaría a desvanecerse. En los años posteriores a la guerra, se alentó la siembra de frijoles caritas porque cubren cultivos que no necesitan fertilizantes y ayudan a reponer el suelo después de la producción de algodón. Hoy en día, los frijoles caritas se usan en guisos, sopas, buñuelos o se sirven con arroz. **Fuente:** [JSTOR Daily Plant of the Month](#), [Plant Humanities Lab](#).

Como resultado de la estrecha conexión entre los frijoles caritas y la comida sureña, hay una tradición más que incluye los frijoles caritas: ¡el día de Año Nuevo! Los frijoles caritas se han relacionado con la buena suerte y la prosperidad para el nuevo año y, a menudo, se sirven con verduras para representar el dinero. Hay muchas versiones de dónde vino esta creencia; algunos lo relacionan con los soldados confederados que tuvieron la suerte de tener algo para comer. Muchos asocian esta tradición con la firma de la Proclamación de Emancipación el día de Año Nuevo de 1863. Algunos dicen que "si comes pobre en Año Nuevo, comerás gordo el resto del año", y otros creen que los frijoles representan monedas y ayudarle a encontrar la riqueza. Sin embargo, no importa lo que crea, ¡no puede hacer daño hacer una olla de guisantes de ojos negros y compartir su "riqueza" con sus seres queridos! **Fuente:** [NYT Black-Eyed Peas](#), [Modern Farmer](#)

Habilidades culinarias:El punto de humo del aceite:

Cada tipo de aceite que se usa para cocinar tiene un punto de humo específico o punto de quemado donde las grasas en su interior se descomponen, lo que podría darle a la comida un sabor a quemado o amargo. Usted sabe que el aceite ha alcanzado su punto de humo cuando deja de brillar y comienza a humear. Los puntos de humo pueden variar desde 325 F relativamente bajos (como con el aceite de oliva virgen extra) hasta 510 F altos (aceite de cártamo) dependiendo del aceite que se utilice. Debido a esta amplia gama de temperaturas, diferentes tipos de aceites son más adecuados para ciertos tipos de cocción que para otros. Cuanto más alto sea el punto de humo, más tipos de métodos de cocción se pueden usar con ese aceite. **Fuente:** [Serious Eats](#)

This kit was made possible due to generous support from:

