



Por favor visite Bluewatermelonproject.org y "Resources" para encontrar el kit de este video
Receta proveída por Cory Alexander, Director de Child Nutrition, Osborn School District

Ajo Edamame, 2 servings

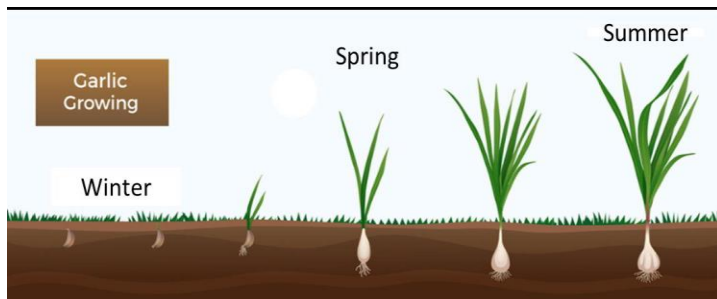
- 3/4 taza de frijoles edamame
- 1 3/4 taza de garbanzos (o 1 lata), escurridos
- 1/4 taza de aceite de olivo
- 1 cabeza de ajo
- 1 limon amarillo (1/4 taza de jugo)
- 1/2 cucharadita de sal



Instrucciones:

1. Tu kit vendrá con el ajo ya asado y listo para usar! Solo exprímelo en un tazón y ponlo a un lado.
Si quieres rehacer la receta o tu kit no viene con los ajos asados, el proceso de asado es sencillo. Pele la capa exterior similar al papel de una cabeza de ajo completa, corte alrededor de 1/4 a 1/2 pulgada de la parte superior del bulbo para exponer la parte superior de los dientes. Rocíe la parte superior con aceite de oliva y envuelva el ajo en papel de aluminio. Coloque el ajo envuelto en un horno precalentado a 400° y cocine durante 30-40 minutos hasta que los dientes estén de color marrón claro y se sientan suaves al presionarlos. Retirar del horno y dejar enfriar antes de manipular.
2. Lava tu limón y córtalo por la mitad. Exprima el jugo en una taza medidora y retire las semillas de la taza
3. Agregue jugo de limón, sal, los garbanzos escurridos, edamame y aproximadamente 3/4 del ajo asado a la licuadora.
4. Mezcle los ingredientes hasta que quede suave. Si te queda muy espeso puedes agregar más líquido, le puedes agregar jugo de limón, un poco del líquido de los garbanzos, aceite de oliva, o incluso solo un poco de agua.
5. ¡Sirve con pan de pita o verduras frescas y crujientes!

Plantando Ajo con el Maestro Jardinero Mr. Pepinillo:



El ajo crece en cabezas o bulbos que se componen de un grupo de dientes o lóbulos. Un diente de ajo crece hasta convertirse en un bulbo. El diente de ajo se planta con la parte inferior plana hacia abajo (a veces se puede ver pequeñas raíces allí). Cavar un hoyo con un par de pulgadas de profundidad. Coloque el extremo plano en el suelo con el extremo puntiagudo hacia arriba. Rellene la tierra alrededor del clavo, cubriéndolo por completo y asegurándose de que el clavo está de pie hacia arriba; no tiene que estar sobresaliendo del suelo. El ajo no servirá de mucho y no se verá nada hasta la primavera. Una vez que llegue la primavera, comenzará a crecer y al final de la primavera o principios del verano, estará listo para cosechar.

Una pista de cuándo cosechar es cuando la mayoría de las hojas en la parte inferior se vuelven marrones. Sabías que hay un pueblo en Arizona llamado Ajo? La palabra "ajo" es en español por lo que debe ser Garlic Town, Arizona.

Conoce a Tu Agricultor:

Whipstone Farm proporcionó todo el ajo en sus recetas de hoy. Whipstone es una familia de agricultores ubicada en Paulden, Arizona. Todos sus productos se cultivan sin fertilizantes ni pesticidas para asegurar que sean amigables con el medio ambiente. La finca crece más de 100 variedades de verduras y flores, que se venden en los mercados de agricultores, en su programa de CSA, y en puestos de granja en todo el estado.



Historia

El ajo tiene una larga y rica historia y se cree que es uno de los más antiguas plantas cultivadas en el mundo. El ajo era tan importante que se ha encontrado en pirámides egipcias, templos griegos antiguos e incluso se encontró en la tumba de el famoso faraón Tutankamón. Textos antiguos de Egipto, Grecia, Roma, China e India discuten el ajo y su impacto potencial en la salud. En primer lugar, el ajo se usaba solo como medicina, pero con el tiempo se abrió paso en nuestra comida. El ajo ha tocado todas las civilizaciones importantes del mundo antiguo. Los orígenes se encuentran en Asia occidental y central (Asia central se extiende desde el Mar Caspio en el oeste a China occidental y Mongolia en el este y desde Afganistán e Irán en el sur hasta Rusia en el norte). Hoy en día, el ajo es uno de los aromas más populares en el mundo, junto con el jengibre y la cebolla.



¿Sabías que China sigue siendo uno de los mayores productores de ajo en el mundo?



El Ajo y La Salud

El ajo es un antioxidante, que protege sus células contra el daño de libre Radicales. Los radicales libres son pequeñas moléculas enojadas que pueden rebotar alrededor de su cuerpo causando daño. Nuestro cuerpo produce pequeñas cantidades de radicales libres cuando digerimos los alimentos, pero también pueden crearse cuando estamos expuestos a demasiado sol o contaminación. Otros alimentos como bayas, tomates y la mayoría de las frutas y las verduras también tienen muchos antioxidantes. Puedes pensar en los antioxidantes como miniautos dentro de su cuerpo que circulan al rededor atrapando radicales libres. Al proteger tu célula, los antioxidantes ayudan a combatir las bacterias y evitan que se enfermen. ¡Los antioxidantes pueden mantener fuerte tu sistema inmunológico y el resto de tu cuerpo!

Ya sea que haya un virus, haga frío afuera o simplemente esté tratando de mantenerse saludable, agregando antioxidantes a su dieta (que significa comer frutas, verduras y ajo) puede ayudarlo a sentirse mejor. ¿Puedes pensar en todas las frutas y verduras que ¿Te gusta comer? ¿Hay alguna fruta o verdura que estés dispuesto a probar?

Cooking skills

El ajo de tu botiquín estaba asado. El asado es un proceso de cocción lenta que utiliza calor indirecto para cocinar los ingredientes. Es un método de cocción con calor seco en el que el aire caliente rodea los alimentos y los cocina uniformemente por todos lados. Al asar, el agua es liberada de las verduras en forma de vapor, y las azúcares naturales en las verduras se descomponen haciéndolo más fácil para que nuestras lenguas los prueben. Nos referimos a este proceso como caramelización. Caramelizar las verduras puede cambiar su olor y agrega un sabor extra, a menudo menos amargo, y le da a los alimentos ese color marrón claro.

Podemos utilizar ajo fresco, tostado o seco, y en polvo. ¿Cuánto ajo seco en polvo equivale a un diente fresco? ¡¼ de cucharadita!

Este kit fue posible gracias a la generosidad de: