

Por Favor de Buscar en YouTube por “**Chef in the Garden Episode 21**” para encontrar este video

Receta proveída por Carlos Diaz, Otro Cafe

Quesadilla de maíz recién hecha con flor de calabaza, 1 c/u

- 2 oz. de masa preparada
- ½ oz. de queso (Asadero ó Oaxaca)
- 1 flor de calabaza, en pedacitos

Step 1: Enrolle y aplane: Enrolle la masa en una bola. Aplane suavemente primero con las manos, y luego entre dos pedazos de papel encerado, usando una prensa para tortillas o el fondo de un sartén.

Step 2: Cocine hasta que esté seco, pero suave: Retire un trozo del papel encerado y transfiera la tortilla, con el papel hacia arriba (en la parte superior), en un sartén o en una plancha precalentada a fuego medio-alto. Retire con cuidado el resto del papel encerado y cocine la tortilla por 1 minuto hasta que este ligeramente seca. Voltee la tortilla y cocine 1 minuto más hasta que esté seca y de color cafe claro y suave.

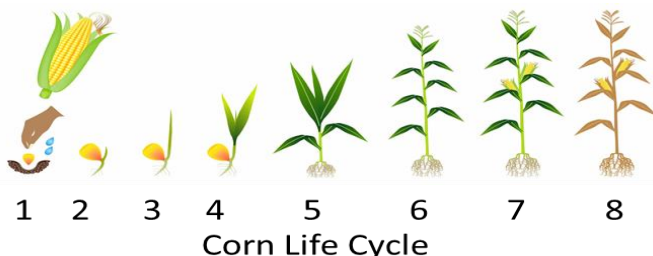
Step 3: agregue el queso y la flor de calabaza a la tortilla. Cocine hasta que el queso se derrita. Doble la tortilla y disfruta!

*Si gustas hacer mas totillas. **Prepare la masa:** en un tazón combine 2oz. de harina de maíz o masa molida, 2 cucharaditas de agua y una pizca de sal. Agregue mas agua si esnecesario, poco a poco, hasta que la masa este firme pero aun húmeda. Una vez. que la masa este sueave, pero no pegajosa, cubra y deje reposar durante una hora. La masa debe sentirse como la del Play Doh.*



Nnotas de Plantación coo el Maestro Jardinero Mr. Pikle:

Las semillas de maíz son grandes y llenas de vida; por lo tanto, están destinados a ser plantados a una profundidad de al menos 1 ¼ a 1½ pulgadas. Planta 4 semillas en las esquinas del recipiente negro para que puedas separarlas y transplantarlas cuando midan aproximadamente 3 pulgadas de alto (la planta se vera como la #5 en la imagen del ciclo de la vida del maíz). Si tienes espacio, tambien puedes plantar las semillas en una maceta. en un jardín elevado o directamente en el suelo. Al maíz le gusta mucho la luz solar. Cuando los trasplantes, mantenlos al mismo nivel de suelo que estaban en el recipiente negro y mantenlos separados por al menos 8 pulgadas. Riegue diariamente y coloque algo debajo del recipiente negro para atrapar el exceso del agua cuando riegue las semillas como el #8 su maíz estará listo para cosechar y disfrutar.



Este kit es posible por la generosidad y el apoyo de:

Historia del Elote (1.G2.1 & E1U1.5)

El maíz no siempre ha sido la verdura dulce y jugosa que conocemos hoy. El maíz evolucionó de una planta silvestre, llamada teosinte. El teosinte está hecho de semillas duras repletas de proteínas. Los humanos comenzaron a cultivar teosinte hace unos 10.000 años en lugares como México y América Central. Durante ese largo tiempo, la forma del maíz se transformó de granos pequeños y amargos (imagen A) a una verdura de grano mediano (imágenes B y C), a los granos grandes, suaves y dulces que comemos hoy (imagen D). Esta transformación en el maíz sucedió porque los agricultores y los científicos eligieron el maíz más grande y dulce disponible y usaron sus semillas para producir aún más del maíz más grande y dulce. El maíz pequeño y amargo se quedó fuera y eventualmente dejó de crecer. Por lo tanto, debido a la participación humana en la elección de las plantas para cultivar, el maíz ya no es la pequeña planta dura que solía ser. Hoy en día, el maíz se cultiva en todo el mundo y actúa como un recurso natural para los humanos, lo que significa que lo usamos de muchas maneras. Por ejemplo, el maíz está en almíbar, gasolina, pañales, plástico, ketchup y muchos productos más que usamos todos los días.

Maíz en Arizona

Hay 5 categorías principales de maíz: pop, harina, maíz pedernal, dent y dulce. El maíz que cultivamos en Arizona se llama Maíz Dulce Maricopa. Este tipo de maíz crece mejor en temperaturas cálidas y no necesita mucha agua. ¡Pero está creciendo muy rápido! El maíz dulce obtuvo su nombre debido a una mutación espontánea que hizo que el maíz tuviera un sabor más dulce que otros tipos de maíz. El mejor momento para comer maíz dulce es durante la etapa de leche. Esto es cuando sale un líquido dulce del maíz cuando lo exprimes. ¡La próxima vez que comas maíz, apriétalo! ¿Está en la etapa de leche?

Padres:

Este kit se proporciona a través del Blue Watermelon Project, que es una organización de base que forma parte de Slow Food Phoenix. Blue Watermelon Project quiere brindarles a los estudiantes la oportunidad de aprender sobre los alimentos, de dónde provienen y cómo nuestras elecciones de alimentos están moldeadas por nuestras culturas. Nuestro grupo trabaja con estudiantes y chefs para crear recetas saludables, deliciosas y nutritivas para usar en las comidas escolares a través de nuestra serie Chef in the Garden. ¡Puede consultar nuestros kits anteriores en nuestro canal de YouTube o en nuestro sitio web! Visítenos en <https://www.bluewatermelonproject.org/>

**Comparte tu historia en Facebook o Instagram y etiquétanos @BlueWatermelonProject;
#chefinthegardenaz**

We would love to hear from you!