



Agua Medicinal de Nopales con Albahaca

creado por: **Chef Felicia Cocotzin Ruiz**

Hace 8 porciones; 4 onzas cada uno

Lista de Equipo

- Licuadora
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Exprimidor o cuchara (opcional)

Recipe Ingredients

- 1 taza de nopales frescos, sin espinas, limpiados, picados
- 1 taza de albahaca fresca
- 2 limas, en jugo
- 1" pieza de jengibre fresco, pelado
- endulzante natural al gusto (miel, sirope, stevia)
- 4 tazas de agua
- Sirva sobre hielo (opcional)



Chef Felicia Cocotzin Ruiz, una nativa de Arizona, vive en uno de los paisajes más comestibles y medicinales del mundo. Siguiendo el linaje de su familia, Felicia se formó como curandera a los veinte años, trabajando en cafés y cafeterías para llegar al fin de mes. Eventualmente, Felicia sería una restauradora exitosa y combinaría veinticinco años de prácticas curativas indígenas con la comida como medicina.

Chef Felicia es reconocida por su trabajo con la alimentación indígena y la descolonización del bienestar. Le apasiona compartir el estilo de una vida saludable y la comida como medicina en muchas plataformas.

Alergias:



Instrucciones:

1. Corta los nopales en pedazos pequeños del tamaño de un centavo. Pon en la licuadora.
2. Pela la raíz de jengibre. Corta el jengibre en trocitos pequeños, al igual que los nopales.
3. Pon la albahaca y el agua en la licuadora.
4. Haz rodar las limas en su tabla de cortar para liberar el jugo cuando las exprime. Corta las limas por la mitad y exprime el jugo de las limas en la licuadora. Ten cuidado de eliminar las semillas antes de agregar a la licuadora.
5. Agregue su endulzante natural al gusto.
6. Cuando todos los ingredientes estén en su licuadora, pulse hasta que quede suave. Agregue más agua si es necesario para lograr su consistencia deseada.
7. Sirve frío o con hielo.

Conoce a sus agricultores de albahaca:

La granja de la familia Rade está en Paulden, Arizona, a unas 30 millas al norte de Prescott. Establecida en 1995, la finca comenzó como un jardín productivo. Hoy, la familia crece en 15 acres, donde se cultivan más de 100 variedades de vegetales y flores durante todo el año. La granja no usa fertilizantes sintéticos ni pesticidas químicos y, en cambio, construye sistemas de suelos saludables usando cultivos de cobertura, rotación de cultivos, insectos benéficos, diversidad de plantas y más. Cory es un agricultor autodidacta que ama sus verduras, especialmente una variedad de chiles. Shanti comenzó en la escuela secundaria como pasante, pasó por otras pasantías y obtuvo un título en Agroecología de Prescott College. Ella administra la planificación de cultivos de la granja, el inicio de semillas y el programa de flores.





Share your experience on Facebook and Instagram @BlueWatermelonProject and don't forget to tag us!
#chefinthegardenaz



Plantado Albahaca

Equipo de siembra

- Maceta de jardín o espacio disponible en el jardín de la escuela
- Tierra
- Trasplante de albahaca
- Agua



Variedades de albahaca:

La albahaca sagrada, también se conoce como "tulsi", que significa "la incomparable" en el sur de Asia. Es muy fragante con un aroma especiado y dulce.

La albahaca tailandesa (Siam Queen Thai) tiene hojas pequeñas, puntiagudas y oscuras y un sabor especiado o de regaliz. Muchas comidas asiáticas contienen albahaca tailandesa; mantiene el sabor en temperaturas más altas de cocción en comparación con otros tipos de albahaca. (E)

La albahaca dulce es probablemente la variedad de albahaca que es más común. Es muy popular en pestos, ensaladas y adobos. La albahaca dulce es un color verde brillante con una hoja redondeada. La albahaca dulce puede repeler los mosquitos. (Fuente: www.culinaryherbs.com)

instrucciones de siembra

1. En una maceta nueva, llénala con tierra fresca, hasta la mitad. O, cava un hoyo en tu jardín que sea tan profundo como el trasplante (4"- 5" de profundidad).
2. Mientras sostiene la planta en su lugar con sus dedos, dé vuelta el trasplante de albahaca, hasta que las hojas queden frente a sus zapatos. Apriete suavemente el revestimiento para aflojar las raíces apenas lo suficiente para separar el revestimiento del sistema de raíces.
3. Coloque suavemente la planta de albahaca en el hoyo en la maceta o jardín. Rellena el resto del espacio con tierra.

el origen de la albahaca

Algunos historiadores de la comida creen que la albahaca se originó en Asia y África. Se cree que fue traído a la antigua Grecia por Alejandro Magno (356-323 a. C.), llegó a Inglaterra desde la India a mediados del siglo 16 y llegó a los EE. UU. a principios del siglo 17. Se cultivaba en jardines medievales. (Fuente: herbsociety.org).

Southwestern Varieties:

Los Mayos son un grupo indígena que vive en el valle del Río Mayo en el sur de Sonora y el valle del Río Fuerte en el norte de Sinaloa. Son uno de los grupos de pueblos indígenas que continúan viviendo y manteniendo su cultura en México, un país diverso y multicultural. (Fuente: statemuseum.arizona.edu)

La Albahaca Mayo/Yoeme y la Albahaca Yaqui (Alvaaka) son variedades menos conocidas que tienen un aroma fuerte de flores o regaliz. Esta planta tiene propiedades medicinales y se usa comúnmente como té para aliviar los dolores de estómago. (Fuente: nativeseeds.org)

Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:





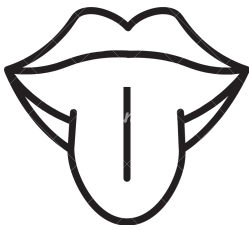
Hoja de comentarios para estudiantes

Albahaca

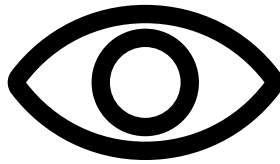
¿Puedes describir la albahaca usando los cinco sentidos?



Se siente como



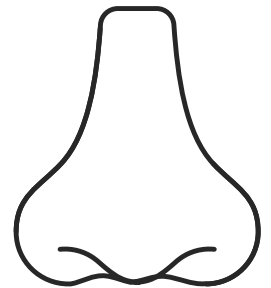
Sabe como



Parece



Suena como



Huele como

Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:



Hoja de comentarios para estudiantes

Albahaca

¿Qué comentarios le gustaría compartir con su equipo de Blue Watermelon que preparó esta lección para usted hoy?

¿Cuántas estrellas le darías a esta lección?



Estudiantes mayores:

¡Por favor complete la hoja de comentarios para los estudiantes!
Escanea el código QR.



Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:

