

Ajo

GUARDA

¡No guarde en el refri! Conserve en un lugar fresco (65 grados) oscuro con buena circulación. ¡No use una bolsa de plástico que atrape la humedad! En su lugar, use una bolsa de papel.

APRENDA SOBRE PORRINOS DE AJO


¡Escucha todo sobre los porrinos de ajo de Ani en KC Farm School!



Annelise Kinney (elle) es Coordinadorx de Visitantes en KC Farm School. Si sigues el enlace en el código QR a la izquierda (centrando tu cámara en el código QR) Ani hablará sobre lo que es un paisaje, cuándo crecen, y cómo saben! Ani es escultorx, educadorx y amante de las plantas que se graduó del Instituto de Arte KC en 2019. Como coordinadorx voluntarix, dirige a campistas, voluntarios y visitantes en aventuras agrícolas.




SALUD¹

 Antitumoral y antibacterial

Mejora colesterol 

 Reduce la presión arterial

 Disminuir la glucosa en sangre

HECHOS DIVERTIDOS²

1

De el Antiguo Egipto a la Antigua Grecia, a la Antigua Roma, se pensó que el ajo mejoraba la fuerza y la productividad de los trabajadores. Durante los primeros Juegos Olímpicos, el ajo fue consumido por los atletas para mejorar su rendimiento.

2

En la Antigua India, algunas sectas religiosas no permitían el consumo de ajo y en una Antigua Grecia, el ajo fue prohibido de los templos.



3

Las propiedades curativas del ajo fueron admiradas a través de cultivos y tiempo: desde el tratamiento de crecimientos anormales (Egipto), hasta la limpieza de arterias (Roma), el tratamiento de la depresión (China y Japón) hasta el tratamiento de la artritis y los gusanos (India) hasta el tratamiento de la peste negra en Europa, lamentación de los síntomas similares a la gripe (pueblos nativos).

PORRINO DE AJO⁴

¿Qué son los porrinos de ajo?

Los porrinos de ajo son los tallos que brotan de los bulbos de las plantas de ajo. Si no se cosechan, entonces las flores brotarán de ellos!

¿Qué puedes hacer con ellos?

¡Córtalos y ponlos en huevos revueltos, arroz frito, remueve papas fritas, mezcla con mantequilla para pescado a la parrilla, encurtilos o asalos a la parrilla!

¿Cómo los guardas?

En toallas de papel húmedas en bolsa de plástico (1 semana)
O en posición vertical en un vaso de agua en la nevera como flores (2-3 semanas).



SALTEADO DE AJO³

(Ntsim Phav Npooob Qij Kib)

6 ingredientes **30** minutos
4 porciones **2** herramientas

INGREDIENTES

2-3 cucharadas de aceite
4-5 dientes de ajo
Meat de su elección (o tofu para opción vegetariana)
1 manojo de cualquier verde (ong choy, col rizada, verduras de cuello, acelga)
3-5 cebollas dulces
1-3 pimientos rojos
Sal al gusto



DIRECCIONES

1. Lave y corte los extremos de la ong choy.
2. Lave y corte las cebollas dulces en rodajas finas.
3. Corte los pimientos rojos en rodajas gruesas para darles sabor.
4. Pele, machaque y corte dientes de ajo.
5. Eche aceite en una sartén. Una vez que el aceite está caliente, ponga en el ajo picado y cocine durante 1 minuto.
6. Agregue la carne de su elección y cocine durante 5-7 minutos o hasta que esté cocida.
7. Agregue cualquier verde y cocine durante 2-4 minutos o hasta que las hojas estén marchitas.
8. Finalmente, agregue las cebollas dulces, los pimientos rojos y la sal. Cocine durante 1 minuto.

¿QUÉ CAUSA EL ALIENTO DE AJO?⁵

El ajo tiene 4 compuestos principales que son responsables de hacer que su aliento sea tan maloliente. Ninguno de estos compuestos malolientes están presentes hasta que el ajo se tritura o pica, así que teóricamente, si tragas ajo entero, no tendrías aliento de ajo (obviamente no lo hagas). Cuando el ajo se tritura, se pica o mastica, esto daña mecánicamente la estructura del ajo, y hace que las enzimas descompongan la alicina química, que se descompone aún más en las 4 moléculas apestosas. ¡Estos se liberan en sudor, aliento y orina! Si no quieres tanto mal aliento, perejil y leche puede contrarrestar los compuestos apestosos.

1. Bayan, Leyla et al. "Garlic: A Review of Potential Therapeutic Effects." (2014). *Avicenna Journal of Phytomedicine*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4103721/>

2. Richard S. Rivlin, Historical Perspective on the Use of Garlic, *The Journal of Nutrition*, Volume 131, Issue 3, March 2001, Pages 951S-954S, <https://doi.org/10.1093/jn/131.3.951S>

3. Hmong American Farmer's Association. "Garlic." <https://www.hmongfarmers.com/garlic/>

4. Chaey, Christina. "10 Things to Do with Garlic Scapes: The Best Veg You're Not Cooking with Yet." (2015). *Bon Appétit*. <https://www.bonappetit.com/test-kitchen/ingredients/article/garlic-scapes>

5. Macmillan Dictionary. "Buzzword: Carrotmob." <https://www.macmillandictionary.com/us/buzzword/entries/carrotmob.html>; Carrot Mob. "Vote with your Money." <http://www.carrotmob.org/>

Garlic

STORE

Don't store in the fridge! Store in cool (65 degrees) dark place with good circulation. Don't use a plastic bag that will trap humidity! Instead try a paper bag.





LEARN ABOUT GARLIC SCAPES

Hear all about garlic scapes from Ani at the KC Farm School!



Annelise Kinney (they/them) is the Visitor Coordinator at the KC Farm School. If you follow the link in the QR code to the left (by focusing your camera on the QR code) Ani will talk about what a scape is, when they grow, and how they taste! Ani is a sculptor, educator, and plant lover who graduated from the KC Art Institute in 2019. As volunteer coordinator, they lead campers, volunteers, and visitors on farm adventures.

HEALTH¹

-  Anti-tumor and anti-microbial
-  Improves cholesterol
-  Reduces blood pressure
-  Decrease blood glucose

SPICY ONG CHOY³ GARLIC STIR FRY

(Ntsim Phav Npoob Qij Kib)

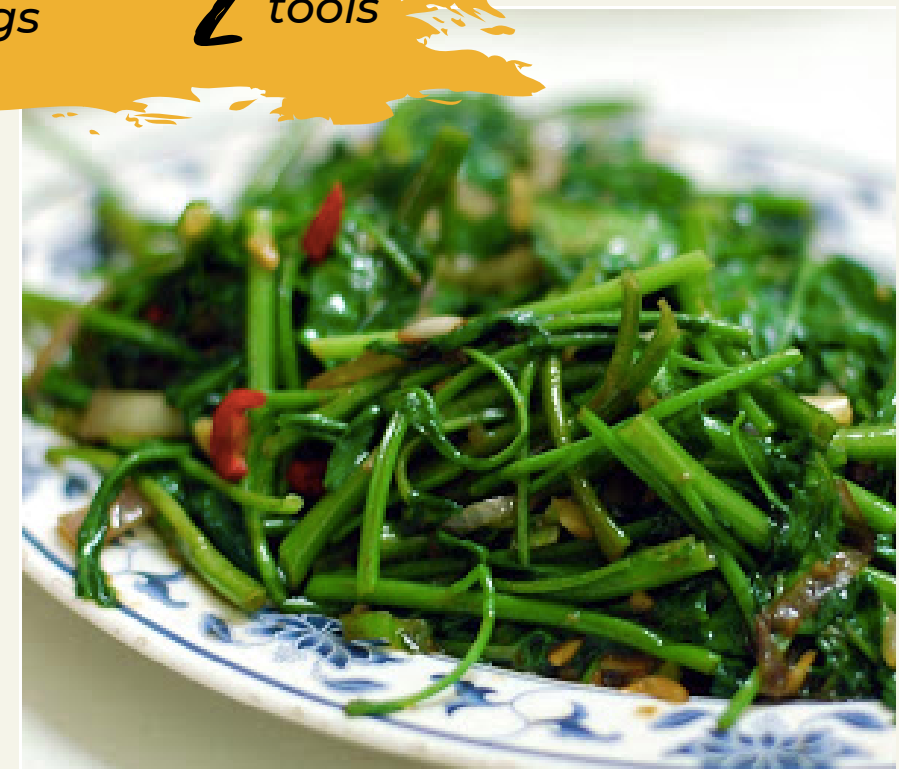
6 ingredients **30 minutes**
4 servings **2 tools**

INGREDIENTS

- 2-3 tablespoons of oil
- 4-5 garlic cloves
- Meat of your choosing (or tofu for vegetarian option)
- 1 bunch of any green (ong choy, kale, collard greens, chard)
- 3-5 sweet onions
- 1-3 red peppers
- Salt to taste

DIRECTIONS

1. Wash and cut the ends of the ong choy.
2. Wash and cut the sweet onions into thin slices.
3. Cut the red peppers into thick slices for flavor.
4. Peel, crush and cut garlic cloves.
5. Pour the oil in a pan. Once the oil is hot, put in the chopped garlic and cook for 1 minute.
6. Add the meat of your choice and cook for 5-7 minutes or until cooked.
7. Add the greens and cook for 2-4 minutes or until the leaves are just wilted.
8. Last, add in the sweet onions, red peppers and salt. Cook for 1 minute.



FUN FACTS²

- 1** From Ancient Egypt to Ancient Greece, to Ancient Rome, garlic was thought to improve the strength and productivity of working people. During the earliest Olympics, garlic was consumed by athletes to enhance their performance.
- 2** In Ancient India, some religious sects did not permit the consumption of garlic and in an Ancient Greece, garlic was banned from temples.
- 3** The healing properties of garlic were admired across cultures and time: from treating abnormal growths (Egypt), to cleaning arteries (Rome), to treating depression (China and Japan) to treating arthritis and worms (India) to addressing to black plague in Europe, to lessening flu-like symptoms (Native peoples).



MORE ON GARLIC SCAPES⁴

What are garlic scapes?

Garlic scapes are the stalks that sprout from the bulbs of garlic plants. If they are not harvested, then flowers will sprout from them!

What can you do with them?

Chop them up and put them in scrambled eggs, fried rice, stir fries, mix with butter for grilled fish, pickle them, or grill them!

How do you store them?

In moist paper towels in plastic bag (1 week) OR upright in a glass of water in the fridge like flowers (2-3 weeks).



WHAT CAUSES GARLIC BREATH?⁵

Garlic has 4 major compounds that are responsible for making your breath so smelly. None of these smelly compounds are present until garlic is crushed or chopped so theoretically, if you swallowed garlic whole, you wouldn't get garlic breath (obviously don't do that). When garlic is crushed, chopped or chewed, this mechanically damages the garlic's structure, and causes enzymes to break down the chemical allicin, which is further broken down into the 4 stinky molecules. These are released in sweat, breath, and urine! If you don't want such bad breath, parsley and milk can counteract the stinky compounds.

1. Bayan, Leyla et al. "Garlic: A Review of Potential Therapeutic Effects." (2014). *Avicenna Journal of Phytomedicine*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC410372/>

2. Richard S. Rivlin, Historical Perspective on the Use of Garlic, *The Journal of Nutrition*, Volume 131, Issue 3, March 2001, Pages 951S-954S, <https://doi.org/10.1093/jn/131.3.951S>

3. Hmong American Farmer's Association. "Garlic." <https://www.hmongfarmers.com/garlic/>

4. Chaey, Christina. "10 Things to Do with Garlic Scapes: The Best Veg You're Not Cooking with Yet." (2015). *Bon Appétit*. <https://www.bonappetit.com/test-kitchen/ingredients/article/garlic-scapes>

5. Whitehead, Nadia. "Watch: What Causes Garlic Breath." (2014). *American Association for the Advancement of Science*. <https://www.sciencemag.org/news/2014/06/watch-what-causes-garlic-breath#:~:text=The%20compounds%20in%20garlic%20that,our%20mouths%20as%20we%20breathe.>