

Zanahorias

GUARDA

Demasiada humedad hará que las zanahorias se pudran más rápido. Envuelva las zanahorias en una toalla de papel y colóquelas en una bolsa de plástico, guárdelas hasta un mes

CONOZCA AL GRANJERO

¡MIRA ESTO PARA SABER DE FARMER JIM SOBRE ZANAHORIAS Y SU GRANJA!

El granjero Jim Leek es dueño del Jardines de Pat y Rachel, una granja de diez acres fuera de Olathe que cultiva una amplia variedad de productos, ¡incluyendo zanahorias! Vea el video (escaneando el código QR a la izquierda) con el fin de aprender por qué el Sr. Leek quiere las zanahorias y la agricultura, la mejor manera de comer una zanahoria, y una breve historia de la granja!



SALUD¹

Disminuye el riesgo de cáncer

Reduce el colesterol en la sangre

Mejora la salud ocular



HECHOS DIVERTIDOS²

1 Las zanahorias no siempre eran naranjas: en tiempos antiguos, muchos colores de zanahorias estaban presentes y utilizadas – negro, blanco, rojo y morado – pero no las zanahorias naranjas que conocemos hoy en día.

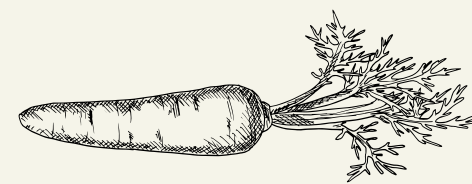
2 Zanahorias ayudaron a derrotar a los nazis: Durante la Segunda Guerra Mundial, los británicos habían desarrollado una nueva tecnología secreta - radar - que les permitió bombardear objetivos alemanes durante la noche. Los alemanes se preguntaban cómo podían ver los británicos en la oscuridad, así que los británicos les dijeron que comían muchas zanahorias que les permitían ver en la oscuridad.

3 Una "turba de zanahoria" es una forma de activismo ambiental donde un grupo de personas gasta dinero en un negocio y, a cambio, el negocio hace un cambio para ser más sostenible. ¡Se puede votar por las empresas sostenibles que amas con tu dólar!

SOPA DE ZANAHORA

~de Patricia Escobar~

3 ingredientes **10** minutos
4 porciones **3** herramientas



INGREDIENTES

- 8 zanahorias
- un trocito de cebolla
- 1 cucharada de crema o queso crema

DIRECCIONES

1. Pelas las zanahorias
2. Las cortas en trocitos
3. Las pones a cocer bien con sal y un trocito de cebolla
4. Cuando ya esten bien cocidos, las licúas
5. Las pones de nuevo en una olla, le pones una cucharada de crema o queso crema
6. La pruebas si está bien de sal y listo!



CREZCA HOJAS DE ZANAHORIA³

HOW TO GROW CARROT LEAVES



En lugar de tirar la parte superior que cortó de la zanahoria, ¡puedes hacer un experimento divertido! Ponga el talón de la zanahoria en agua y observe cómo comienzan a crecer nuevas hojas.

1. Corte un centímetro de la parte superior de una zanahoria (la parte que normalmente no se come)
2. Ponga en un plato / cuenco con suficiente agua para mantener el fondo de la zanahoria mojado
3. Deje en un lugar bien iluminado en el interior
4. Agregue agua todos los días, pero no cubra la zanahoria por completo.
5. En dos semanas, se puede ver hojas nuevas

¿Por qué sucede esto? ¡Mientras que la parte que comes (la raíz) no volverá a crecer, las hojas tienen todo lo que necesitan - agua, aire y luz solar - para volver a crecer!

COMIDA COMO MEDICINA⁴

"Las plantas y los animales que consumimos se convierten en nuestros cuerpos."
-Melissa K. Nelson, profesora y activista social dedicada a la revitalización indígena

Muchas tradiciones nativas tratan los alimentos como medicamentos sagrados; comer alimentos es un acto que puede enfermarte o nutrir tu cuerpo y tu alma. Tratar la comida como medicina es una manera de transformar nuestra relación con los alimentos. No tenemos mucho control sobre lo que ponemos en nuestros cuerpos -- Las grandes compañías nos dicen lo que debemos comer sin decirnos de dónde vino, quién lo hizo, si tiene productos químicos y si nutrirá nuestros cuerpos. ¡Pero esto puede cambiar!



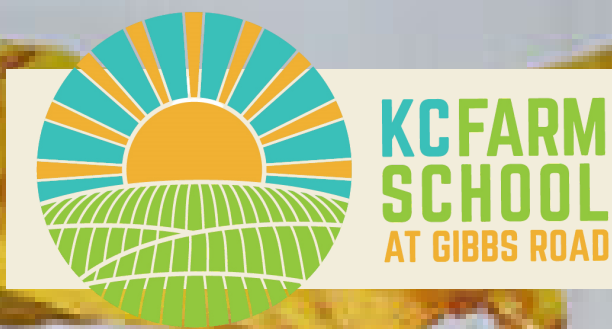
1. Healthline. "Carrots 101: Nutrition Facts and Health Benefits." (n.d.) <https://www.healthline.com/nutrition/foods/carrots#downsides>;

2. Khimm, Suzy. "Are Carrots Orange for Political Reasons?" (2011). *Washington Post*. https://www.washingtonpost.com/blogs/ezra-klein/post/carrots-are-orange-for-an-entirely-political-reason/2011/09/09/gIQAfayIFK_blog.html; Smith, K. Annabelle. "A WWII Propaganda Campaign Popularized the Myth that Carrots Help You See in the Dark." (2013). *Smithsonian Magazine*.

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

4. Nelson, Melissa K. Original Instructions: Re-indigenizing Our Bodies and Minds Through Native Foods. (2008). Bear & Company, Rochester, VT.

Carrots



KCFARM SCHOOL
AT GIBBS ROAD

THE KANSAS CITY
FOOD HUB

STORE

Too much moisture will cause carrots to rot faster. Wrap carrots in a paper towel then place them in a plastic bag, store for up to a month

MEET THE FARMER

WATCH THIS TO HEAR FROM FARMER JIM ABOUT CARROTS AND HIS FARM!

Farmer Jim Leek owns Pat and Rachel's Gardens, a ten acre farm outside of Olathe which grows a wide variety of produce, including carrots! Watch the video (by scanning the QR code to the left) in order to learn why Mr. Leek loves carrots and farming, the best way to eat a carrot, and a brief history of the farm!

HEALTH¹

 Decreases risk of cancer

Lowers blood cholesterol 

 Improves eye health



FUN FACTS²

1 Carrots weren't always orange: In ancient times, many colors of carrots were present and used – black, white, red and purple -- but not the orange carrots that we know today.

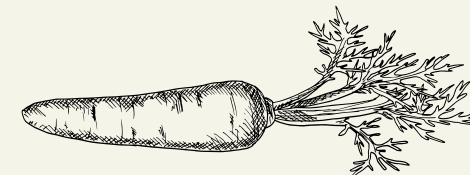
2 Carrots helped defeat the Nazis: During World War II, the British had developed a new secret technology - radar - which allowed them to bomb German targets during the night. The Germans were wondering how the British could see in the dark, so the British told them that they ate a lot of carrots which allowed them to see in the dark.

3 A "carrotmob" is a form of environmental activism where a group of people spends money at a business and, in return, the business makes a change to be more sustainable. You can vote for the sustainable businesses you love with your dollar!

CREAMY CARROT SOUP

~ Patricia Escobar (from Guatemala)~

3 ingredients **20** minutes
4 servings **3** tools



INGREDIENTS

8 carrots
1/4 of an onion
1 tablespoon of cream or cream cheese

DIRECTIONS

1. Peel the carrots
2. Cut them in small pieces (1/4s)
3. Put them to boil with salt and a quarter of an onion i
4. When they are well cooked, blend them up
5. Put them back into the pot and put in a tablespoon of cream or cream cheese
6. Try it to see if it is salty enough and you're done!



REGROW CARROT LEAVES³



Instead of throwing away the top you cut off of the carrot, you can do a fun experiment! Set the stub of the carrot in water and watch new leaves begin to grow.

1. Cut one centimeter off the top of a carrot (the part you usually don't eat)
2. Put on a plate/bowl with enough water to keep the bottom of the carrot wet
3. Leave in well-lit spot inside
4. Add water daily but don't cover the carrot completely.
5. In two weeks you'll see new leaves!

WHY does this happen? While the part you eat (the taproot) won't regrow, leaves have everything they need -- water, air, and sunlight -- to regrow!

FOOD AS MEDICINE⁴

"The plants and animals we consume become our bodies."

- Melissa K. Nelson, professor and social activist dedicated to Indigenous revitalization

Many Native traditions treat foods as sacred medicines; eating food is an act that can sicken you or nourish your body and soul. Treating food as medicine is a way to transform our relationship with food. Right now, big companies tell us what we should eat without telling us where it came from, who made it, if it has chemicals, and if it will nurture our bodies. We can change this, eating with consciousness, consuming only foods that will make us feel better while improving the environment where we live work and play.



1. Healthline. "Carrots 101: Nutrition Facts and Health Benefits." (n.d.) <https://www.healthline.com/nutrition/foods/carrots#downsides>;

2. Khimm, Suzy. "Are Carrots Orange for Political Reasons?" (2011). *Washington Post*. https://www.washingtonpost.com/blogs/ezra-klein/post/carrots-are-orange-for-an-entirely-political-reason/2011/09/09/gIQAfayIFK_blog.html; Smith, K. Annabelle. "A WWII Propaganda Campaign Popularized the Myth that Carrots Help You See in the Dark." (2013). *Smithsonian Magazine*.

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

4. World Carrot Museum. "Experiments with Carrots (for Kids)." (n.d.). <http://www.carrotmuseum.co.uk/experiment.html>

5. Nelson, Melissa K. Original Instructions: Re-indigenizing Our Bodies and Minds Through Native Foods. (2008). Bear & Company, Rochester, VT.