

Berenjena

GUARDA

Ponga en el refri envuelto en una toalla de papel en un recipiente reutilizable en el cajón para verduras (5-7 días). O blanquee y congele hasta 6 meses.


TODO SOBRE PLANTAS NATIVAS


¡Patty Ragsdale nos habla sobre plantas nativas y alpacas!

Patty Ragsdale, de Happy Apples Farm, cultiva plantas nativas y fibra de alpaca en Tonganoxie, Kansas. Aprenda sobre plantas nativas, alpacas, cómo los organismos se organizan taxonómicamente, la diferencia entre una planta anual y una planta perenne, la razón cual las especies son importantes, lo que son las flores compuestas, un recorrido por los jardines, y sobre cómo siempre le ha gustado el aire libre!



SALUD¹

 Disminuye el riesgo de cáncer

 Reduce el colesterol en la sangre

 Mejora la salud ocular

HECHOS DIVERTIDOS²

1 Las berenjenas se cultivaban por primera vez en la India, donde ahora se les conoce como el "rey de verduras". En el ayurvédico, un sistema de medicina hindú, las berenjenas blancas se recomendaron para pacientes diabéticos, y se recomendaron las raíces para el tratamiento de la ama. Sin embargo, el Markandeya-Purana, la escritura hindú ancien del siglo IV, enumera berenjenas como cosas indesables.

2 Franken-berenjena: Con el fin de evitar enfermedades de las raíces, las berenjenas a menudo se injertan en las raíces de los tomates u otras plantas del mismo género. Básicamente, el injerto se une a los tejidos de dos plantas diferentes para que puedan crecer juntos (en este caso, la parte superior de la berenjena se une con la parte inferior de un tomate).



1 BERENJENA ASADA CON GRANADA

~ Paula Wolfert ~ *The Cooking of the Eastern Mediterranean* ~

INGREDIENTES


- 1 1/2 berenjena, cortada en rodajas en ángulo y alrededor de 1/4" de espesor
- 2 cda melaza de granada
- 1 cda jugo de limón
- 2 dientes de ajo, triturados a una pasta con 1/2 cda sal
- 1/4 cda azúcar
- 1 1/2 cda aceite de oliva
- 1/2 cda sal
- 2-3 cda menta fresca rallada
- 2 cda piñones tostados



INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 425 F
2. Cubra ligeramente las rodajas de berenjena con aceite de oliva
3. Extienda en una sola capa en una bandeja para hornear y hornee unos 12-15 minutos en cada lado - hasta que esté ligeramente arrugado y dorado
4. Con una espátula, pase a un plato poco profundo, superponiéndose ligeramente
5. En un tazón pequeño, bate el jugo de limón, la granada, la sal, el azúcar, el ajo y el aceite de oliva juntos
6. Rocía sobre berenjena
7. Espolvorea sobre menta y piñones
8. *cubra + deje sentarse durante la noche en el refri *
9. ¡Lleve a temperatura ambiente antes de comer!

COMER CONSCIENTEMENTE³

 Siempre estamos viendo imágenes de cuerpos perfectos en anuncios de ropa, y estamos bombardeados por consejos de dieta y anuncios que nos hacen sentir que necesitamos cambiar.

El 95% de las dietas fallan. La industria de la dieta se beneficia de las inseguridades de las personas y su tasa de éxito es abismal. En cambio, hay maneras mucho más saludables de comer y vivir saludablemente. Comer consciente implica ser consciente, en el momento, de la comida y bebida que está poniendo en su cuerpo, observando, en lugar de juzgar, la forma en que la comida le hace sentir, y las señales que su cuerpo envía sobre el gusto, la satisfacción y la plenitud. Evite comer distraído (ver la televisión o comer mientras está estresado) y escuche lo que su cuerpo necesita. Coma conscientemente no se trata de ser perfecto, siempre comer las cosas correctas, nunca comer sobre la marcha o contar calorías. Se trata de reducir la velocidad, obtener más placer de su comida, sentirse más lleno comiendo menos alimentos, mejorar la digestión, y estar conectado al viaje de su comida a su plato.



2 Quick & Easy

eggplants can be quartered lengthwise, sprinkled with olive oil and grilled until soft

LA VERDURA "PERFECTA"⁴

Las berenjenas tienen un tipo de flor llamada flor "perfecta". Esto significa que la flor tiene partes reproductoras masculinas (antera) y femeninas (pistilo). La parte masculina produce polen y la parte femenina recibe el polen y desarrolla el fruto (sí, botánicamente hablando, las berenjenas son fruta). ¡Las berenjenas pueden autopolinizarse! ¡Todo lo que necesitan es una ráfaga de viento para soplar el polen sobre el pistilo! O bien, las flores pueden obtener ayuda de los insectos voladores e incluso puedes polinizar a mano las flores de berenjena tocando suavemente las flores unas cuantas veces cuando están abiertas. Muchas verduras de jardín, como frijoles, pimientos y tomates tienen flores perfectas y se pueden polinizar de esta manera, mientras que pepinos, calabazas y sandías tienen flores masculinas y femeninas separadas en la misma vid.

1. Healthline. "7 Surprising Health Benefits of Eggplants." (2017). <https://www.healthline.com/nutrition/eggplant-benefits#section8>

2. Daunay, Marie-Christine and Janick, Jules. (2007). "History and Iconography of Eggplant." *Chronica Horticulturae*. 47 (3).

3. HelpGuide. "Mindful Eating." <https://www.helpguide.org/articles/diets/mindful-eating.htm>

4. Burnside, Susan. "Grow for It! Tips for Hand-Pollinating Eggplant." *Mountain Democrat*. <https://www.mtdemocrat.com/prospecting/grow-for-it-tips-for-hand-pollinating-eggplant/>

Eggplants

STORE

Place in refrigerator wrapped in a paper towel in a reusable container in the crisper drawer (5-7 days). Or blanch and freeze for up to 6 months.

ALL ABOUT NATIVE PLANTS

Patty Ragsdale tells us about her native plants and alpacas!

Patty Ragsdale, at Happy Apples Farm, grows native plants and alpaca fiber in Tonganoxie, Kansas. Learn about native plants, alpacas, how organisms are organized taxonomically, the difference between an annual and a perennial plant, the reason species are important, what a composite flowers are, a tour of the gardens, and about how she has always loved the outdoors!



HEALTH¹

A high-fiber, low-calorie food that is rich in nutrients that can reduce heart disease and help with blood sugar control.



FUN FACTS²

1 Eggplants were first cultivated in India, where they are now sometimes known as the "the king of vegetables." In the Ayurvedic, a Hindi system of medicine, white eggplants were recommended for diabetic patients, and the roots were recommended for the treatment of asthma. However, the Markandeya-Purana, the ancient Hindu scripture of the 4th century, lists eggplants as undesirable things.

2 Franken-eggplant: In order to avoid diseases of the roots, eggplants are often grafted onto the roots of tomatoes or other plants in the same genus. Grafting basically joins the tissues of two different plants so they can grow together (in this case, the top of the eggplant is joined with the bottom of a tomato).



MINDFUL EATING³

We're always seeing images of perfect bodies in clothes advertisements and are constantly bombarded by dieting tips and ads that make us feel like we need to change.



95% of diets fail. The dieting industry profits off of people's insecurities and its success rate is abysmal. Instead, there are much healthier ways to eat and live healthily. Mindful eating entails being aware, in the moment, of the the food and drink you're putting in your body, observing, rather than judging, the way the food makes you feel, and the signals your body sends about taste, satisfaction, and fullness. Avoid distracted eating (watching TV or eating while stressed) and listen to what your body needs. Mindful eating isn't about being perfect, always eating the right things, never eating on the go, or calorie counting. It's about slowing down, getting more pleasure from your food, feeling fuller by eating less food, improving digestion by eating slower, and being connected to your food's journey to your plate.



1 ROASTED EGGPLANT WITH POMEGRANATE

~ Paula Wolfert's *The Cooking of the Eastern Mediterranean* ~

INGREDIENTS

1 1/2 eggplant, sliced on an angle and about 1/4" thick
2 tbs pomegranate molasses
1 tbs lemon juice
2 cloves garlic, crushed to a paste with 1/2 tsp salt
1/4 tsp sugar
1 1/2 tbs olive oil
1/2 tsp salt
2-3 tbs fresh, shredded mint
2 tbs toasted pine nuts

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 425
2. Lightly coat eggplant slices with olive oil
3. Spread in a single layer on a baking sheet and bake about 12-15 minutes on each side - until slightly puckered and golden brown
4. With a spatula, move to a shallow dish, overlapping slightly
5. In a small bowl, whisk lemon juice, pomegranate, salt, sugar, garlic, and olive oil together
6. Drizzle over eggplant
7. Sprinkle on mint and pine nuts
8. *Cover + let sit overnight in the fridge - this is very important! The sauce is too pungent otherwise *
9. Bring to room temperature before eating!



2 Quick & Easy

eggplants can be quartered lengthwise, sprinkled with olive oil and grilled until soft

A "PERFECT" VEGGIE⁴

Eggplants have a type of flower called a "perfect" flower. This means that the flower has both male (anthers) and female (pistil) reproductive parts. The male part makes pollen and the female part receives the pollen and develops the fruit (yes, botanically speaking, eggplants are fruit). Eggplants can self-pollinate! All they need is a gust of wind to blow the pollen onto the pistil! Or, the flowers can get some help from flying insects and you can even hand pollinate the eggplant flowers by gently tapping the flowers a few times when they are open. Many garden vegetables, such as beans, peppers, and tomatoes have perfect flowers and can be pollinated in this way, whereas squash pumpkins and watermelon have separate male and female flowers on the same vine.

1. Healthline. "7 Surprising Health Benefits of Eggplants." (2017). <https://www.healthline.com/nutrition/eggplant-benefits#section8>

2. Daunay, Marie-Christine and Janick, Jules. (2007). "History and Iconography of Eggplant." *Chronica Horticulturae*. 47 (3).

3. HelpGuide. "Mindful Eating." <https://www.helpguide.org/articles/diets/mindful-eating.htm>

4. Burnside, Susan. "Grow for It! Tips for Hand-Pollinating Eggplant." *Mountain Democrat*. <https://www.mtdemocrat.com/prospecting/grow-for-it-tips-for-hand-pollinating-eggplant/>