

Hierbas

GUARDE

Trate las hierbas suaves como un ramo de flores frescas. Llene un vaso con agua fría, recorte los extremos de los tallos y, a continuación, coloque el racimo dentro. Cambie el agua cada pocos días para mantenerlos frescos. Guarde las hierbas duras en un paquete en un recipiente hermético o en una bolsa resellable en su cajón más nítido. Envuelva en una toalla de papel para que las hierbas permanezcan lo suficientemente húmedas y no se sequen. (dura 10 días).

SALUD¹

1. La canela reduce los niveles de azúcar en la sangre
2. La salvia puede mejorar la función cerebral y la memoria
3. La cúrcuma tiene efectos antiinflamatorios
4. La albahaca santa aumenta la inmunidad
5. La lata de romero ayuda a prevenir las alergias
6. El ajo puede mejorar la salud del corazón

HECHOS DIVERTIDOS²

El nombre "salvia" proviene del latín *salvare*, que significa "salvar". Cuando la peste arrasó Europa, la salvia era uno de los ingredientes principales en el vinagre de Cuatro Ladrones, un brebajo herbario que se dice que protege contra la enfermedad. Según el folclore, los ladrones de tumbas inventaron el brebajo para que pudieran robar tumbas sin contraer la peste.

ENSALADA CON TOMATE CHERRY Y ALBAHACA

~ Sharon
Autry ~

INGREDIENTES

1/4 taza aceite de oliva
2-3 hojas de albahaca
apretón de limón

1 pinta tomates cherry, rebanado por la mitad
~2/3 taza de bolas mozzarella pequeños,
rebanado por la mitad
1/2 taza granos de maíz crudos
unas hojas de albahaca en rodajas
un poco de vinagre balsámico
sal & pimienta



DIRECCIONES

1. Haz el aceite de albahaca cortando muy finamente 3-4 de sus hojas de albahaca, y mezclando con el aceite de oliva y un pequeño chorrito de limón. (también puede hacerlo en un procesador de alimentos). Deja que se siente mientras ensamblas todo lo demás.
2. Mezcle los tomates cherry, la mozzarella, los granos de maíz y el resto de albahaca en rodajas con un poco de sal y pimienta
3. Rocía aceite de albahaca en la parte superior, junto con un chorrito de vinagre balsámico
4. Cubra con piñones y hojuelas de pimienta rojo. Sirva con el aceite de albahaca restante en el costado.

7 ingredientes

sirva **4**

20 minutos

herramientas **1**

WATCH THIS!



¡Enfoque su cámara en el código QR, entonces haz click en el enlace!

CILANTRO

Mira cómo se hace el cilantro, de la planta de cilantro, a cosechar, a separar la semilla del tallo, a 'winnowing' (separar la semilla de la paja), a procesarla!



"DELICIOSO EN CURRY O EN PATATAS O EN SOPAS"



BOTÁNICA³

¿Sabías que muchas hierbas son en realidad mentas?

Romero, salvia, albahaca, lavanda, orégano, tomillo y más son en realidad mentas - miembros de la familia de la menta (Lamiaceae). Para saber si hay algo en la familia de la menta, tome dos dedos y pellizca el tallo, moviéndolos alrededor. ¡Si el tallo es cuadrado, tienes una menta! Las mentas también tienen hojas simples emparejadas (no compuestas como una ceniza), y flores tubulares de dos labios y boca abierta.

1. Leech, Joe. "10 Delicious Herbs and Spices with Powerful Health Benefits." (2017). *Healthline*. <https://www.healthline.com/nutrition/10-healthy-herbs-and-spices#section10>

2. Khaytin, Jason. "Herbal Medicine in the Black Plague." (2019). *Storymaps*. <https://storymaps.arcgis.com/stories/4a9ae6b9d9cc1460b8e97775b285592e9>

3. Petruzzello, Melissa. "List of Plants in the Family Lamiaceae." *Encyclopedia Britannica*. <https://www.britannica.com/topic/list-of-plants-in-the-family-Lamiaceae-2035853>

Herbs

STORE

Treat *soft herbs* like a fresh bouquet of flowers. Fill a glass with cool water, trim the ends of the stems, then place the bunch inside. Change the water every few days to keep them fresh. Store *hard herbs* in a bundle in an airtight container or resealable bag in your crisper drawer. Wrap in a paper towel so the herbs stay just moist enough and don't dry out. (lasts 10 days)

FUN FACTS²

The name "sage" comes from the Latin *salvare*, meaning 'to save'. When the plague raged across Europe, sage was one of the main ingredients in Four Thieves Vinegar, an herbal concoction said to protect against the disease. According to folklore, grave robbers invented the concoction so they could rob graves without getting the plague.

HEALTH¹

1. Cinnamon lowers blood sugar levels
2. Sage can improve brain function and memory
3. Turmeric is anti-inflammatory
4. Holy basil boosts immunity
5. Rosemary can prevent allergies and congestion
6. Garlic can improve heart health

CHERRY TOMATO BASIL SALAD ~ Sharon Autry ~

7 ingredients

serves **4**

20 minutes

tools **1**

INGREDIENTS

1/4 cup olive oil
2-3 basil leaves (plus more to toss into the salad)
squeeze of lemon

1 pint cherry tomatoes, sliced in half
about 2/3 cup of small mozzarella balls, halved
1/2 cup raw corn kernels
a few sliced basil leaves
drizzle of balsamic vinegar
salt & pepper



DIRECTIONS

1. Make the basil oil by very finely chopping 3-4 of your basil leaves, and mixing with the olive oil and a small squeeze of lemon. (you can also do this in a food processor). Let that sit while you assemble everything else.
2. Toss together the cherry tomatoes, mozzarella, corn kernels, and remainder of sliced basil with a bit of salt & pepper
3. Drizzle basil oil on top, along with a splash of balsamic vinegar
4. Top with pine nuts and red pepper flakes. Serve with the remaining basil oil on the side.

WATCH THIS!



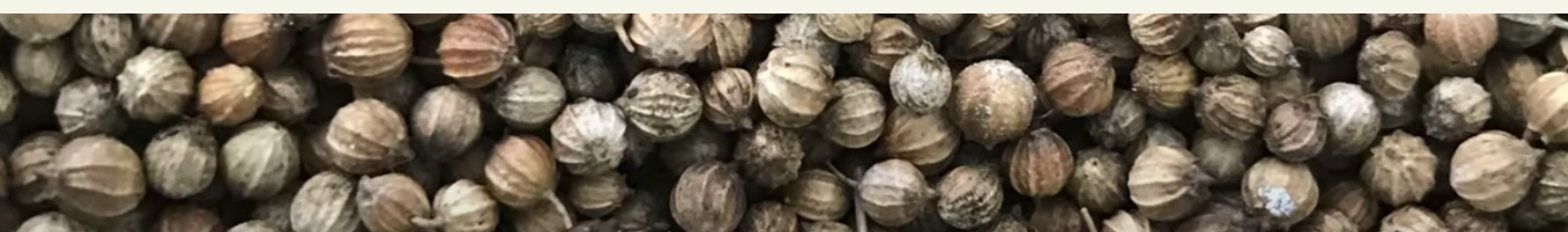
Focus your camera on the QR code, then click the link that appears!

CORIANDER

Watch how coriander is made, from the cilantro plant, to harvest, to separating the seed from the stalk, to winnowing (separating seed from chaff), to processing it!



**"DELICIOUS IN CURRIES OR
ON POTATOES OR IN SOUPS"**



BOTANY³

Did you know that lots of herbs are plants?

Rosemary, sage, basil, lavender, oregano, thyme and more are actually mints -- members of the mint family (Lamiaceae). To tell if something is in the mint family, take two fingers and pinch the stem, moving them around. If the stem is square, you've got a mint! Mints also have paired simple (not compound like an ash) leaves, and two-lipped, open-mouthed tubular flowers.



1. Leech, Joe. "10 Delicious Herbs and Spices with Powerful Health Benefits." (2017). Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/10-healthy-herbs-and-spices#section10>

2. Khaytin, Jason. "Herbal Medicine in the Black Plague." (2019). Storymaps. <https://storymaps.arcgis.com/stories/4a9ae6b9dccc1460b8e97775b285592e9>

3. Petruzzello, Melissa. "List of Plants in the Family Lamiaceae." *Encyclopedia Britannica*. <https://www.britannica.com/topic/list-of-plants-in-the-family-Lamiaceae-2035853>