

Pepinos

GUARDA

Mantenga sus pepinos en el mostrador, pero separados de los plátanos, tomates y melones, que son todos productores de alto contenido de etileno

1

El término "frío como un pepino" en realidad se deriva de la capacidad del pepino para enfriar la temperatura de la sangre. Además, cuando se aplica tópicamente, el pepino realmente enfría la sangre y alivia la hinchazón facial, razón por la cual los pepinos son tan populares en los regímenes faciales.¹

2

Los pepinos se originaron en la India y están disponibles en muchas variedades. Además, esta fruta ha sido cultivada hace más de 3000 años y luego introducida en Europa por los griegos y los romanos. Los romanos usan esta fruta para tratar picaduras de escorpiones, mala visión y también para ahuyentar a los ratones.¹

MAAST-O KHIAR (yogur de pepino persa)

~Alicia Ellingsworth~

Los pepinos frescos y crujientes se mantienen crujientes, las mezclas de yogur con menta. Va bien con arroces como guarnición o en una guarnición de picnic. Para obtener el mejor sabor y consistencia, sirva dentro de las seis horas de la preparación.

3 ingredientes

sirva 4

20 minutos

herramientas 1

- 2 tazas de yogur griego
- 4 pepinos persas pequeños o Gerkin
- 4 rábanos, finamente cortados
- 1.5 taza de menta fresca finamente picada
- 1 ajo de primavera, picada
- sal kosher & pimienta
- *1.25 tazas de pasas, finamente picadas, opcional*

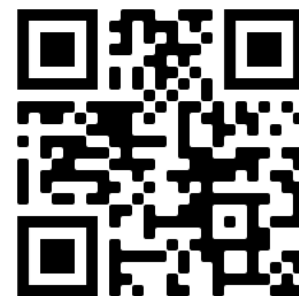


CONOZCA AL GRANJERO



"ES DIVERTIDO VER UN CATÁLOGO DE SEMILLAS, ELEGIR ALGO Y DECIR 'VOY A CRECER ESO' Y LUEGO 5 MESES DESPUÉS, SOSTENERLO EN TUS MANOS, Y LUEGO DÁRSELO A OTRAS PERSONAS QUE LO QUIERAN."

HABLE CON EL GRANJERO



¡Enfoque su cámara en el código QR y haga clic en el enlace que aparece!

SALUD¹

- Previene enfermedades del corazón
- Lo mantiene hidratado
- Reduce el azúcar en la sangre,
- Ayuda a perder peso
- Contiene propiedades antiinflamatorias
- Bueno para los ojos
- Previene el cáncer
- Huesos y uñas
- Bueno para el cabello
- Ayuda en la buena digestión



¡Farmer John Edmonds, en Green Thumbs Up, cultiva productos frescos del mercado. Mire a este impresionante video donde el granjero John habla de sus verduras favoritas, cómo cultiva pepinos (y los elige en zancos!), su forma favorita de comerlos, y por qué le encantan los pepinos y ser un granjero!

1. Sharma, Vikas. "Cucumber: Health Benefits, Nutrition Facts, and Health Recipes." (2019). MedLife. <https://www.medlife.com/blog/cucumber-health-benefits-nutrition-facts-and-health-recipes/>

Cucumbers

STORE

Keep on the counter, but away from bananas, tomatoes, and melons, which are high ethylene producers

1

The phrase “cool as a cucumber” is actually derived from the cucumber’s ability to cool the temperature of the blood. Also, when applied topically, cucumber really does cool the blood and ease facial swelling, which is why cucumbers are so popular in facial regimens.¹

2

Cucumbers originated in India and are available in many varieties. Moreover, this fruit has been cultivated over 3000 years ago and later introduced in Europe by the Greeks and the Romans. The Romans use this fruit to treat scorpion bites, bad vision and also to scare away mice.²

MAAST-O KHIAR (persian cucumber yogurt)

~Alicia Ellingsworth~

Cool, crisp cucumbers stay crunchy, yogurt blends with mint. Goes well with rice dishes as garnish or on a picnic side dish. For best flavor and consistency, serve within six hours of preparation.

3 ingredients

serves 4

20 minutes

tools 7

- 2 cups Greek yogurt
- 4 small Persian or Gerkin cucumbers, finely diced
- 4 radishes, finely diced
- 1/2 cup finely chopped fresh mint
- 1 spring garlic, minced
- kosher salt & pepper
- 1/4 cup raisins, finely minced *optional*

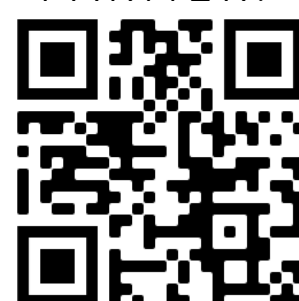


MEET THE FARMER



“IT’S FUN TO LOOK THROUGH A SEED CATALOGUE, PICK SOMETHING OUT, AND SAY ‘I’M GONNA GROW THAT’ AND THEN 5 MONTHS LATER, HOLD IT IN YOUR HANDS, AND THEN GIVE IT TO OTHER PEOPLE WHO WANT IT.”

TALK TO THE FARMER!



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



HEALTH

- Prevents Heart Diseases
- Keeps You Hydrated
- Reduces Blood Sugar
- Aids In Weight Loss
- Contains Anti-Inflammatory Properties
- Good For Your Eyes
- Prevents Cancer
- Bones and Nails
- Good For Hair
- Aids in Good Digestion:

Farmer John Edmonds, at Green Thumbs Up, grows fresh market produce. Check out this awesome video where Farmer John talks about his favorite vegetables, how he grows cucumbers (and picks them on stilts!), his favorite way to eat them, and why he loves cucumbers and being a farmer!