

Papas

GUARDA

En una bolsa de papel, bolsa de malla, cesta o caja de cartón en un lugar oscuro y húmedo (no en la nevera). Tep preferido: 45-50 grados F.




¿CUAL ES EL ZUMBIDO?

MIRE ESTO PARA APRENDER SOBRE LA POLINIZACIÓN ZUMBIDO



Una de las formas en que las papas son polinizadas más eficazmente es a través de la polinización del zumbido. Los abejorros polinizan la patata vibrando rápidamente sus músculos de vuelo, haciendo un zumbido. El polen se cae, desempolvando la abeja, que la lleva a otras flores o de vuelta a la colmena. Las papas se evolucionaron con la polinización del zumbido para mantener su polen oculto de los pequeños insectos que comerían el polen sin polinizar. ¡No olvides agradecer a los abejorros por tus papas fritas!

SALUD¹

-  Disminuye inflamación
-  Fortalece la fuerza ósea
-  La fibra ayuda con la digestión



(enfóque su cámara de teléfono en el código)

HECHOS DIVERTIDOS³

- 1** *Diversidad de patatas: Las papas se cultivaban por primera vez en la cordillera de los Andes, en lo que ahora se conoce como Perú y Bolivia. Más de 2.800 variedades de patatas se han originado en la zona, y esta diversidad ha impedido que los desastres generalizados afecten a sus cultivos.*
- 2** *Cultura Quechua: cada tipo de enfermedad humana tiene un tipo de patata que puede ayudar! También hay ceremonias en torno a la siembra y cosecha de papas.*
- 3** *Una prueba de matrimonio con papa: Durante el matrimonio quechua, la madre del hombre presenta a la mujer una patata que es muy abultada como prueba para ver si la mujer puede pelar la patata sin quitar partes de la patata que no sean la cáscara. Si no puede hacerlo, no es apta para casarse, ya que no puede preparar un alimento tan esencial.*
- 4** *Amenazas: El cambio climático y la biopiratería (robar y patentar una cierta variedad de papas) son amenazas a la diversidad de las patatas tan importantes para la vida quechua.*

HUEVOS & PAPAS REVUELTOS

~ Katie Nixon (Green Gate Family Farm) ~

6 ingredientes **30** minutos
4 porciones **3** herramientas

INGREDIENTES

- 2 papas
- 1/2 taza de cebollas
- 1 taza de zanahorias, nabos, o otros vegetales firmes
- 1/4 taza de salvia fresca
- 4 huevos
- 1 taza de verduras (espinaca, acelga...)

DIRECCIONES

1. Pique y empiece a saltear cebollas
2. Corte las papas en dados, añada a las cebollas
3. Pique las verduras (zanahorias, nabos...)
4. Saltee hasta que esté casi dorado, agregue la salvia picada
5. Agregue los huevos revueltos con cuchara, deje reposar y cocine
6. Justo antes de retirar del fuego, añada verduras picadas: acelga suiza, espinacas o microverdes, deje marchitar
7. Sirva inmediatamente. ¡Disfrute!



PATATAS MORTALES⁴

Las papas son una fuente de alimentos saludables y esto no se aplica a las patatas que se obtienen de la CSA o una tienda de comestibles. Así que no te preocupes. Pero...

Cuidado con las patatas verdes!!! Las papas están en la familia Solanaceae, llamada la familia de las sombrillas, al igual que los tomates, las berenjenas, y los pimientos (¡son primos!) Cuando los tubérculos (la parte subterránea de la patata) están expuestos a la luz solar, se vuelven verdes, lo que indica la presencia de glikoalcaloides, que son un grupo de compuestos ligeramente tóxicos que las personas deben evitar. Muchas personas enterran sus papas en una colina para asegurar que los tubérculos se mantengan alejados de la luz. Se necesita mucho para alcanzar la toxicidad, pero para las patatas muy verdes, sólo 2 libras es suficiente para ser peligroso para una persona de 200 libras. Estos compuestos también permanecen en las papas durante el proceso de cocción, por lo que no se pueden cocinar.



¿Cómo se ven las plantas de patata roja?

Echa un vistazo a este video para escuchar un poco de conversación sobre enfermedades de la patata y escarabajos y ver dónde crece una patata roja!



Pat and Rachel's Gardens

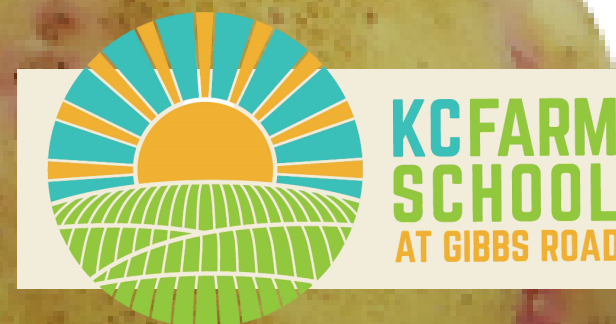
1. Ware, Megan. "How can potatoes benefit my health?." (2017). https://www.medicalnewstoday.com/articles/280579#10_possible_health_benefits

2. Davey, Marie. "Catch the Buzz - Flower Power: The Physics of Pollination." (2016). *Bee Culture*. <https://www.beeeculture.com/catch-buzz-flower-power-physics-pollination/>; Deep Look. "This Vibrating Bumblebee Unlocks a Flower's Hidden Treasure." (2016). <https://www.youtube.com/watch?v=SZrTndDIH10>

3. Stephenson, Amanda. "The Quechua: Guardians of the Potato" (2012). *Cultural Survival*. <https://www.culturalsurvival.org/publications/cultural-survival-quarterly/quechua-guardians-potato>

4. Dr. Storlien, Joseph; Master Gardener and Soil Scientist; Conversation 4 July 2020.

Potatoes



KCFARM SCHOOL
AT GIBBS ROAD

THE KANSAS CITY
FOOD HUB

STORE

In a paper bag, mesh bag, basket, or cardboard box in a dark, humid place (not the fridge). Preferred temp: 45-50 degrees F.

WHAT'S THE BUZZ?²

WATCH THIS TO LEARN ABOUT BUZZ POLLINATION




(focus your phone camera on the code)




One of the ways potatoes are most effectively pollinated is through buzz pollination. Bumblebees pollinate the potato by rapidly vibrating their flight muscles, making a buzzing sound. Pollen falls out, dusting the bee, who carries it to other flowers or back to the hive. Potatoes coevolved with buzz pollination to keep their pollen hidden away from small insects that would eat the pollen without pollinating. Don't forget to thank bumblebees for your french fries!

HEALTH¹

 May reduce inflammation

 Builds bone strength

 Fiber helps with digestion

FUN FACTS³

1 A diversity of potatoes: Potatoes were first cultivated in the Andes mountains, in the what is now known as Peru and Bolivia. More than 2,800 varieties of potatoes have originated from the area, and this diversity has prevented widespread disaster from affecting their crops.

2 Quechua culture: each type of human illness has a type of potato that can help! There are also ceremonies around potato planting and harvesting.

3 A potato marriage test: During Quechua marriage, the man's mother presents the woman with a potato that is very lumpy as a test to see if the woman can peel the potato without taking off parts of the potato other than the peel. If she is unable to do so, she is unfit to marry since she cannot prepare such an essential food.

4 Threats: Climate change and biopiracy (stealing and patenting a certain variety of potato) are both threats to the diversity of potatoes so important to Quechua life.

EGG & POTATO SCRAMBLE

~ Katie Nixon (Green Gate Family Farm)~

6 ingredients **30** minutes
4 servings **3** tools

INGREDIENTS

2 potatoes
1/2 cup onions
1 cup of carrots, turnips, or other firm veggie
1/4 cup of fresh sage
4 eggs
1 cup of greens

DIRECTIONS

1. Chop and begin sautéing onions
2. Dice potatoes, add to onions
3. Chop the veggies you wish to add, including carrots or turnips for example.
4. Sauté until nearly golden brown, add chopped sage
5. Add spoon-stirred eggs, let stand and cook
6. Just before removing from heat, add chopped greens: Swiss chard, spinach, or microgreens, let wilt
7. Serve immediately. Enjoy!



DEADLY POTATOES⁴

Potatoes are a healthy food source and this does not apply to potatoes you would get from the CSA or a grocery store. So don't be worried. But...

Watch out for green potatoes!!! Potatoes are in the Solanaceae family, called the nightshade family, as are tomatoes, eggplants, and peppers (making them cousins!). When tubers (the underground potato part) are exposed to the sunlight, they turn green, indicating the presence of glykoalkaloids, which are a group of mildly toxic compounds people should avoid. Many people hill their potatoes to ensure the tubers stay forming away from the light. It takes a lot to reach toxicity, but for very green potatoes, just 2 lbs is enough to be dangerous for a 200 lb person. These compounds also stay in the potatoes through the cooking process, so they can't be cooked out.



WHAT DO RED POTATO PLANTS LOOK LIKE?

Check out this video to hear some "farmer talk" about potato diseases and beetles and see where a red potato grows!



Pat and Rachel's Gardens

1. Ware, Megan. "How can potatoes benefit my health?." (2017). https://www.medicalnewstoday.com/articles/280579#10_possible_health_benefits

2. Davey, Marie. "Catch the Buzz - Flower Power: The Physics of Pollination." (2016). *Bee Culture*. <https://www.bee-culture.com/catch-buzz-flower-power-physics-pollination/>; Deep Look. "This Vibrating Bumblebee Unlocks a Flower's Hidden Treasure." (2016). <https://www.youtube.com/watch?v=SZrTndDIH10>

3. Stephenson, Amanda. "The Quechua: Guardians of the Potato" (2012). *Cultural Survival*. <https://www.culturalsurvival.org/publications/cultural-survival-quarterly/quechua-guardians-potato>

4. Dr. Storlien, Joseph; Master Gardener and Soil Scientist; Conversation 4 July 2020.