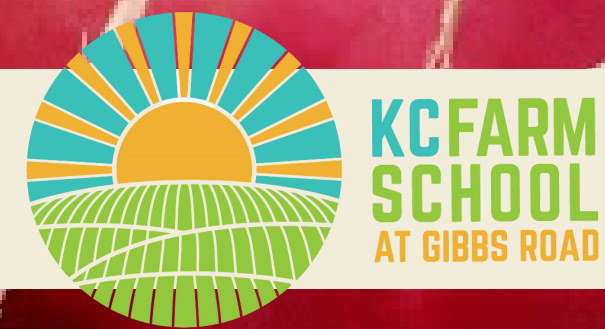


Rábanos



THE KANSAS CITY
FOOD HUB

GUARDE

Ponga rábanos sin lavar en un bolsa plastica o Tupperware con una toalla de papel ligeramente húmeda abajo. (va a durar varias semanas)


CONOZCA AL GRANJERA

MIRE PARA APRENDER SOBRE EL VIAJE DE VAN SUI DE MYANMAR A KANSAS

Vea a Van Sui y su hijo darnos un recorrido por su gigantesco jardín trasero. Aprenda sobre la bittermelon y otras semillas que provienen de su madre, aprenda sobre la jardinería en Myanmar y cómo la jardinería trae recuerdos de cuando era una niña.



SALUD¹

 Ayuda a purgar el cuerpo de sustancias que causan cáncer

Antihongos  sistema digestiva sano 



HECHOS DIVERTIDOS²

1 Radish proviene de la palabra latina "radix" que significa raíz. El nombre científico de los rábanos es *Raphanus sativus*, con *Raphanus* que significa "aparecer rápidamente" debido a la rápida tasa de crecimiento de estas raíces. Los rábanos de verano maduran rápidamente, con muchas variedades germinando en tres a siete días, alcanzando la madurez en 3 a 4 semanas.



2 Los rábanos tienen flores de color blanco a púrpura que tienen cuatro pétalos, una característica de la familia Brassicaceae (o Cruciferae); el nombre más antiguo, Cruciferae, significa traveste, ya que los cuatro pétalos se asemejan a una cruz.

3 ¿Cuál es la diferencia entre un rábano y un rabino? La letra "i".

¿ENCURTIENDO O ASANDO?

~ Carrie Roberts (miembro de la comunidad) ~
~ Cydney Ross (miembro de la mesa directiva de KCFS) ~

Se Necesita

cuchillo, estufa, horno, cacerola, plato para hornear, tarro de vidrio con tapa

ENCURTE RÁPIDAMENTE

Ingredientes: Rábanos, vinagre (blanco, sidra de manzana, arroz o vino blanco), agua, especias y hierbas

Direcciones:

1. Agregue especias al frasco. El ajo y el cilantro van bien, pero las hojuelas de pimiento rojo añadirán un poco de calor!
2. Corte los rábanos escasamente y empáquelos en un frasco con una tapa. Deje alrededor de una pulgada de espacio en la parte superior del frasco.
3. Hace la salmuera: Ponga partes iguales de vinagre y agua (suficiente para llenar los frascos) en una sartén a fuego alto. Hierva.
4. Eche la salmuera sobre las verduras y selle el frasco con una tapa.
5. Sélo enfriar el frasco a temperatura ambiente y luego colóquelo en el refrigerador durante al menos 48 horas antes de disfrutarlo. Dura 2 meses en el refri y funciona para muchas verduras.



ASA RÁPIDAMENTE

Ingredientes: Rábanos, aceite de oliva, sal y pimienta

Direcciones:

1. Corte rábanos en pedazos pequeños del tamaño de un bocado de tamaño igual.
2. Cúbralos con aceite de oliva en un plato para hornear.
3. Agregue sal, pimienta, u otras hierbas y especias a su gusto.
4. Hornee en un horno a 400 grados durante 15-30 minutos (depende de tamaño).

CHOCOLATE Y RÁBANO³

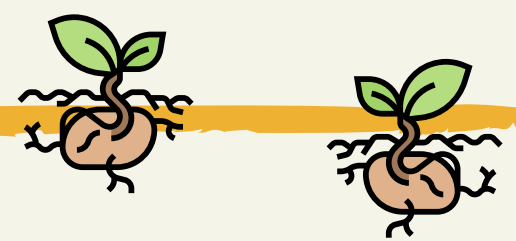
En 1998, el psicólogo Roy Baumeister llevó a cabo un experimento para estudiar la fuerza de voluntad. Su experimento: tiente a los participantes con chocolate y el olor de las galletas recién horneadas, y luego pedirles que coman rábanos en su lugar. Entonces, haz un rompecabezas. Aquellos que comían los rábanos eran mucho menos persistentes, supuestamente porque ya habían agotado su fuerza de voluntad para resistir el chocolate!

La fuerza de voluntad es un músculo: Este experimento malvado demostró que el autocontrol es como un músculo; su fuerza puede agotarse después del ejercicio. Convertir las cosas en un juego, o verlos como diversión deja la fuerza de voluntad sin igual.



EXPERIMENTOS⁴

Dado que las semillas de rábano crecen tan rápido, ¡es fácil probar experimentos con ellas! Compre unas semillas de rábano baratas, obtenga unos platos pequeños (dependiendo de cuántas cosas desee probar), coloque una toalla de papel mojada doblada en el plato y coloque 10 semillas en la toalla de papel húmeda. Cubra con una toalla de papel húmeda y etiquete las placas. Una placa será para cualquier prueba, y dejarás la otra en paz (para un control). Estas son algunas ideas para ver qué afecta la germinación:



1. Coloque algunas semillas en la oscuridad y otras en la luz. ¿Qué brote más rápido?
2. Remoja algunas semillas durante una hora, otras por unas horas, y algunas durante la noche... ¿cuál es el más rápido de brotar?
3. Caliente algunas semillas en el microonda durante 2 segundos, algunas durante 10-15 segundos y tratar de averiguar la menor cantidad de radiación que afecta a la germinación!

1. McDermott, Annette, (ed.) Butler, Natalie, (2018). "Are Radishes Good for You?" Healthline. <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/the-benefits-of-radishes#1>

2. "Radish" New World Encyclopedia. <https://www.newworldencyclopedia.org/entry/Radish>

3. Villarica, Hans, (2012). "The Chocolate-and-Radish Experiment That Birthed the Modern Conception of Willpower." The Atlantic. <https://www.theatlantic.com/health/archive/2012/04/the-chocolate-and-radish-experiment-that-birthed-the-modern-conception-of-willpower/255544/>

4. "Eleven Experiments with Radish Seeds." Chicago Botanic Garden. https://www.chicagobotanic.org/blog/learning/eleven_experiments_radish_seeds

Radishes

STORE

Put unwashed radishes in a plastic zip-top bag or Tupperware with a slightly damp, folded paper towel at the bottom (will last several weeks this way)


MEET THE FARMER

WATCH TO LEARN ABOUT VAN SUI'S JOURNEY FROM MYANMAR TO KANSAS



Watch Van Sui and her son give us a tour of her giant backyard garden. Learn about bittermelon and other seeds that came from her mother, learn about gardening in Myanmar, and how gardening brings back memories from when she was a child.

HEALTH¹

 Helps purge your body of cancer-causing substances

Antifungal 

 Healthy digestive system



TO PICKLE OR TO ROAST?

~ Carrie Roberts (community member) ~
~ Cydney Ross (KCFS board member) ~

Tools

knife, stove, oven,
saucepan, baking
dish, glass jar with lid

TO QUICK PICKLE:

Ingredients: Radishes, vinegar (white, apple cider, rice or white wine), water, spices & herbs

Directions:

1. Add spices to the jar. Garlic and coriander go well, but red pepper flakes will add some heat!
2. Thinly slice radishes and pack them into a jar with a lid. Leave about ½ inch of space at the top of the jar.
3. Make the brine: Put equal parts vinegar and water (enough to fill your jars) in a pan over high heat. Boil.
4. Pour the brine over the veggies and seal the jar with a lid.
5. Let the jar cool to room temperature and then place it in the refrigerator for at least 48 hours before enjoying. Lasts for 2 months in the refrigerator and works for all types of veggies!

TO QUICK ROAST:

Ingredients: Radishes, olive oil, salt and pepper

Directions:

1. Cut radishes into smaller, bite-sized pieces of equal size
2. Coat them with olive oil in a baking dish.
3. Add salt, pepper or other herbs and spices to your liking.
4. Bake in a 400 degree oven for 15-30 minutes (depending on size).



FUN FACTS²

1

Radish comes from the Latin word "radix" meaning root. The scientific name for radishes is *Raphanus sativus*, with *Raphanus* meaning "quickly appearing" because of the rapid growth rate of these roots. Summer radishes mature rapidly, with many varieties germinating in three to seven days, reaching maturity in 3 to 4 weeks.



2

Radishes have white to purple flowers that have four petals, a characteristic of the *Brassicaceae* (or *Cruciferae*) family; the older name, *Cruciferae* means cross-bearing, since the four petals resemble a cross.



3

What is small, red and whispers?
A hoarse radish
What's a common radish pickup line?
You look radishing

CHOCOLATE AND RADISH³

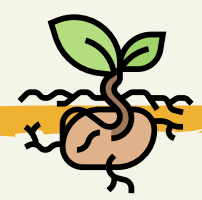
In 1998, psychologist Roy Baumeister conducted an experiment to study willpower. His experiment: tempt participants with chocolate and the smell of freshly baked cookies, then ask them to eat radishes instead. Then, do a puzzle. Those who ate the radishes were far less persistent, supposedly because they had already used up their willpower to resist the chocolate!

Willpower is a muscle: This evil experiment demonstrated that self control is like a muscle; its strength can be depleted after exercise. Making things into a game, or viewing them as fun leaves willpower undepleted.



EXPERIMENTS⁴

Since radish seeds grow so quickly, it is easy to try out experiments with them! Buy some cheap radish seeds, get a few small plates (depending on how many things you want to test), place a folded wet paper towel on the plate, and place 10 seeds on the wet paper towel. Cover with damp paper towel and label the plates. One plate will be for whatever your testing, and you'll leave the other alone (for a control). Here are some ideas to see what affects germination:



1. Place some seeds in the dark and some in the light. Which sprout faster?
2. Soak some seeds for an hour, others for a few hours, and some overnight... which is fastest to sprout?
3. Microwave some seeds for 2 seconds, some for 10-15 seconds and try to figure out the smallest amount of radiation that affects germination!

1. McDermott, Annette, (ed.) Butler, Natalie, (2018). "Are Radishes Good for You?" Healthline. <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/the-benefits-of-radishes#1>

2. "Radish" New World Encyclopedia. <https://www.newworldencyclopedia.org/entry/Radish>

3. Villarica, Hans. (2012). "The Chocolate-and-Radish Experiment That Birthed the Modern Conception of Willpower." The Atlantic. <https://www.theatlantic.com/health/archive/2012/04/the-chocolate-and-radish-experiment-that-birthed-the-modern-conception-of-willpower/255544/>

4. "Eleven Experiments with Radish Seeds." Chicago Botanic Garden. https://www.chicagobotanic.org/blog/learning/eleven_experiments_radish_seeds