

Pimientos Dulces



THE KANSAS CITY
FOOD HUB



GUARDA:

En el refri,
Si verde, durará alrededor de una semana
Si rojo o amarillo, durará 4-5 días
Si parcialmente comido, en un recipiente
sellado con toalla de papel, con semillas y
tallos todavía unidos (2-3 días)

¡ESCUCHA ALGO DE SABIDURÍA
DE NICOLETTE PAIGE!

HACIENDO LO QUE DISFRUTES

Conoce a Nicolette Paige, cantautora, propietaria del negocio de curación holística Soul Child Awakenings, y a la propietaria de Beelicious KC, una compañía local de miel. Vea el video a la izquierda para aprender sobre la diferencia entre la igualdad y la equidad, por qué es tan importante apoyar a las empresas propiedad de negros, las conversaciones sobre los privilegios, sus ideas sobre el futuro y por qué está comprometida a "hacer lo que ama".



PIMIENTOS RELLENOS VEGANOS

¡Mira a Jennifer Thomas cocinando la receta!

Se necesita:

HIERRAMIENTOS
horno/cocina, sartén y
espatula, cuchillo, vaporera
(olla con tapa)

INGREDIENTES

Pimientos, tomates con sus jugos (se puede sustituir un líquido), cebolla, ajo, hierbas, sal and pimienta, arroz & frijoles, aceite de oliva, otras verduras

DIRECCIONES

1. Recoja y lave las verduras y hierbas que necesitan ser cocido. Asegure que asegúrese que tenga al menos 1 pimiento por persona
2. Cocine frijoles y arroz
3. Corte las tapas de pimientos, en una pulgada de agua en una olla profunda con una tapa, convierta el calor en med-alto, cubra y cueza al vapor durante 4-5 minutos - hasta que los pimientos estén suaves pero no se deshaga (si se a vapor en exceso simplemente convertirlo en una cazuela de pimiento)
4. Si elige verduras como papas o calabaza, cuezalos al vapor durante 5 minutos
5. Corta todas tus verduras frescas, cebollas, ajo y hierbas
6. Añade un poco de aceite a tu sartén y estírate a fuego medio-alto durante unos minutos
7. Sofríe la cebolla y el ajo durante unos 5 minutos
8. Agregue las verduras, hierbas y especias a la sartén (incluyendo tomates con jugos o otro líquido).
9. Agregue arroz y frijoles y hierva a fuego lento durante 10 minutos
10. Ponga los pimientos vertical en una fuente de horno y rellenalos con las verduras (agregue queso si quiere)
11. Hornee en un 350 horno durante 20 minutos y disfrútalos!



HECHOS DIVERTIDOS¹

1

¿Por qué los pimientos se llaman "campanas"? La cepa original de pimientos tenía una pared fina dura y un estigma alargado (la parte de la flor que recibe el polen). Cuando soplabla el viento, el estigma aplaudía la pared de la pimienta, a veces tan fuerte que sorprendió al ganado y mantenía despiertos a los aldeanos.

2

La forma más simple de pimentón está hecha de secar pimientos rojos, ponerlos en un fumador, y molerlos!

3

El pimiento es el único miembro de la familia de la pimienta que no produce capsaicina, el producto químico que hace pimientos calientes!



SALUD²

Previene anemia - hierro y vitamina C
Salud de ojos - carotenoides

VERDE, AMARILLO, NARANJA, ROJO... ¡TODOS SON EL MISMO PEPPER!³



Por loco que parezca, los pimientos rojos, verdes, amarillos y naranjas son todos del mismo tipo de pimienta, e incluso pueden provenir de la misma planta, pero en diferentes etapas de maduración. Los pimientos comienzan en verde, debido a los pigmentos de clorofila (los que ayudan con la fotosíntesis). A medida que la pimienta madura, la clorofila comienza a descomponerse, y otros pigmentos, llamados pigmentos carotenoides, se hacen más evidentes. Los pimientos amarillos son amarillos principalmente debido a la violaxantina y otros como la luteína que le da a las yemas de huevo su color - y beta-caroteno - que da a las zanahorias su color. El color rojo es dado por la capsantina y la capsorubina, que se encuentra casi exclusivamente en pimientos rojos. No sólo cambia el color con la maduración, sino que también cambia los olores. Por último, los pimientos rojos tienen altos niveles de vitamina C, niveles 1,5 veces más altos que los pimientos verdes!

1. Hetzler, Paul. "The Bell Pepper: A Vegetable History." (2018). *Adirondack Almanack*. <https://www.adirondackalmanack.com/2018/04/the-bell-pepper-a-vegetable-history.html>; Butterfield, Mavis. "10 Fun Facts about Bell Peppers!" (2019). <https://www.onehundreddollarsamonth.com/10-fun-facts-about-bell-peppers/>

2. Arnarson, Atli. "Bell Peppers 101: Nutrition Facts and Health Benefits." (2019). *Healthline*. <https://www.healthline.com/nutrition/foods/bell-peppers#benefits>

3. "Are green, red, yellow, and orange peppers different?" (2018). *BBC*. <https://www.bbc.com/news/health-4552834#:~:text=Believe%20it%20or%20not%2C%20red,their%20health%20benefits%20change%20too.,> "The Chemistry of Bell Peppers - Color and Aroma." (2016). *CI*. <https://www.compoundchem.com/2016/07/05/bell-peppers/>

Sweet Peppers



THE KANSAS CITY
FOOD HUB

STORE:

In the fridge, if green, will last about a week if red or yellow, will last 4-5 days if partially eaten, in a sealed container with paper towel, with seeds and stems still attached (2-3 days)



HEAR SOME WISDOM FROM
NICOLETTE PAIGE!

DOING WHAT YOU LOVE

Meet Nicolette Paige, singer songwriter, owner of Soul Child Awakenings holistic healing business, and the owner of Beelicious KC, a local honey company. Watch the video to the left to learn about the difference between equality and equity, why supporting black-owned businesses is so important, conversations about privilege, her insights about the future, and why she's committed to "doing what she loves."



VEGAN STUFFED BELL PEPPERS

Watch Jennifer Thomas make the recipe!

You'll need:

TOOLS

oven/stove, skillet and spatula, knife, steamer (pot with lid)

INGREDIENTS

Bell peppers, tomatoes with their juices (can sub a liquid), onion, garlic, herbs, salt and pepper, rice & beans, olive oil, other veggies that need to be eaten

DIRECTIONS

1. Gather and wash any veggies and herbs that need to be cooked. Make sure you have at least 1 bell pepper per person.
2. Make some beans and rice
3. Steam bell peppers: cut off their tops, set in an inch of water in a deep pot with a lid, turn the heat on med-high, cover and steam for 4-5 minutes - until peppers are soft but not falling apart (if you over-steam just turn it into a bell pepper casserole!
4. If you chose veggies like squash or potatoes, steam them as well for about 5 minutes
5. Dice up all your fresh veggies, onions, garlic, and herbs
6. Add a little oil to your skillet and heat it on medium high for a few minutes
7. Sauté the onion and garlic for about 5 minutes
8. Add the veggies, herbs, and spices to the skillet (including tomatoes with juices or sub another liquid).
9. Add rice and beans to the mix and simmer on low for about 10 minutes
10. Place the bell peppers upright in a baking dish and stuff them with a sautéed veggie mix (add cheese on top for a non-vegan treat)
11. Bake in a 350 oven for about 20 minutes and enjoy!



FUN FACTS¹

1

Why are bell peppers called "bells"? The original strain of bell peppers had a hard thin wall and an elongated stigma (the flower part that receives the pollen). When the wind blew, the stigma clapped the wall of the pepper, sometimes so loudly it would startle livestock and keep villagers awake!

2

The simplest form of paprika is made from drying red bell peppers, putting them in a smoker, and grinding them!

3

The bell pepper is the only member of the pepper family that does not produce capsaicin, the chemical that makes hot peppers hot!



HEALTH²

Prevents anemia - iron and vitamin C
Eye health - carotenoids

GREEN, YELLOW, ORANGE, RED... THEY'RE ALL THE SAME PEPPER!³



As crazy as it may seem, red, green, yellow, and orange bell peppers are all the same type of pepper, and can even come from the same plant, but just at different stages of ripeness. e. Peppers start off green, because of chlorophyll pigments (the ones that help with photosynthesis). As the pepper ripens, chlorophyll begins to decompose, and other pigments, called carotenoid pigments, become more apparent. Yellow peppers are yellow mostly because of violaxanthin and others like lutein - which gives egg yolks their color - and beta-carotene - which gives carrots their color. The red color is given by capsanthin and capsorubin, found almost exclusively in red peppers. Not only does the color change with ripening, but so does smell compounds. Finally, red bell peppers have high levels of vitamin C, levels 1.5 times higher than green bell peppers!

1. Hetzler, Paul. "The Bell Pepper: A Vegetable History." (2018). *Adirondack Almanack*. <https://www.adirondackalmanack.com/2018/04/the-bell-pepper-a-vegetable-history.html>; Butterfield, Mavis. "10 Fun Facts about Bell Peppers!" (2019). <https://www.onehundreddollarsamonth.com/10-fun-facts-about-bell-peppers/>

2. Arnarson, Atli. "Bell Peppers 101: Nutrition Facts and Health Benefits." (2019). *Healthline*. <https://www.healthline.com/nutrition/foods/bell-peppers#benefits>

3. "Are green, red, yellow, and orange peppers different?" (2018). *BBC*. <https://www.bbc.co.uk/newsround/45522834#:~:text=Believe%20it%20or%20not%2C%20red,their%20health%20benefits%20change%20too.,%20The%20Chemistry%20of%20Bell%20Peppers%20-%20Color%20and%20Aroma.> (2016). *CI*. <https://www.compoundchem.com/2016/07/05/bell-peppers/>