

# Camotes

**GUARDE:** NO en el refri (produce centro duro y sabor desagradable)  
Sí, en un recipiente fresco, seco y bien ventilado en lugares fríos como sótanos

## LOS ESQUEJES DE CAMOTES

CULTIVANDO, COSECHANDO,  
Y SEMBRANDO DE ESQUEJES

Aprenda sobre el cultivo de esquejes de camotes con los agricultores en la KC Farm School en Gibbs Road. Después de un breve susto, los esquejes de camotes en realidad crecieron mejor de lo esperado, con los agricultores cosechando 600 esquejes en total.



## SALUD<sup>1</sup>

- Minimiza el riesgo de enfermedades cardíacas
- Regula la presión arterial
- Puede mejorar el cabello y la piel
- Antimicrobial
- Bueno para la digestión
- Previene la deficiencia de vitamina A
- Puede ayudar a controlar la diabetes
- Puede ayudar a controlar los niveles de estrés
- Anti-inflamatorio
- Protege contra las úlceras

## HECHOS DIVERTIDOS<sup>2</sup>

1 Según las pruebas de ADN, el camote (originaria de América Central y del Sur), cruzó el Pacífico antes que los europeos, contradiciendo las nociones anteriores de que Colón era el primero. La comparación de camotes prehistóricas polinesias y sudamericanas revela evidencia genética de su interacción. Además, la palabra para batata en polinesia, "kuumala", es similar a la palabra quechua "kumara."

2 Los camotes en realidad no están relacionadas en absoluto con las papas blancas. Proviene de familias completamente diferentes; la patata viene de la familia de la sombrilla, mientras que el camote viene de la familia de la gloria de la mañana!



BONO

## ÑAMES<sup>3</sup>

Los ñames no son lo mismo que los camotes: Si ud. vive en los EE.UU., lo que ha estado llamando un ñame es probablemente un camote. En comparación con los camotes, los ñames son más almidonados y secos, mientras que los camotes son dulces.

Los ñames son monocots (1 hoja en su semilla embrionaria) mientras que los camotes son dicots (2 hojas), están relacionadas con césped e ilibetes, crecen en países tropicales, y pueden crecer 2-3 pies de largo. El ñame significa "comer" en el dialecto de Guinea.

"El ñame es el poder que se"  
- Kendrick Lamar

En la canción "King Kunta" de Kendrick Lamar (conocido por la calidad de sus letras) los ñames juegan un papel central. Hacen referencia a la autenticidad de Invisible Man de Ralph Ellison, las caderas y los muslos de una mujer voluptuosa tentando a Bill Clinton, drogas - globos de color naranja envueltos alrededor de la cocaína que resultaron ser la caída de Richard Pryor. Al igual que los ñames en *Things Fall Apart* de Chinua Achebe, los ñames son riqueza y estatus que los colonizadores, los esclavistas, el racismo intentan robar.

La adición de cítricos (vitamina C) ayuda a su cuerpo a absorber el hierro. Esta receta fue desarrollada para ayudar a mi hija vegana a obtener más hierro en su vida. Bono extra: ¡Prepara comida en sarténs de hierro fundido para más hierro!

## CAMOTES VEGANOS CON VERDURAS

~ Jennifer, KC Farm School ~

4 ingredientes 45 minutos  
2 porciones 5 herramientas

### INGREDIENTES

Camotes (varia)  
Verdes o espinaca (varia)  
1 cda limón o jugo de limón  
especias

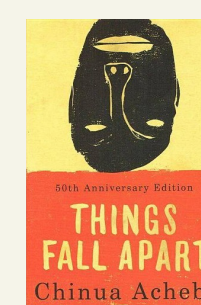
### INSTRUCCIONES

1. Lave todas sus verduras y seque con palmaditas
2. Precaliente el horno a 400 grados (o calienta camotes de microonda)
3. Haga algunos agujeros en sus camotes, rocía con aceite de oliva, espolvoree algunas especias. Frote todo con las manos y coloque los camotes en una bandeja para hornear
4. Hornee los camotes durante unos 40 minutos hasta que estén un poco arrugadas y "oozy." O ponga en el microonda durante unos 5 minutos.
5. Mientras los camotes están cocinando, ponga los verdes en un sartén con 1 cda de aceite hasta que se hagan marchitos. Cuando los verdes se cocinen, estarán mucho mas pequeño y se puede añadir más. Agregue las especias al gusto y apriete la mitad de un limón sobre ellas.
6. Córtelos por el centro o córtelos en cubos y sirva con verdes en la parte superior



## LIBROS CON ÑAMES<sup>4</sup>

*Things Fall Apart* de Chinua Achebe es un relato llamativo de una compleja Nigeria precolonial y el efecto de la colonización en el personaje principal, su familia y su comunidad. Los ñames juegan un papel central en esta novela, simbolizando la masculinidad precolonial, la riqueza y la vida tradicional. *Things Fall Apart* desafía las concepciones occidentales racistas de África y de la superioridad occidental inherente.



*Invisible Man* de Ralph Ellison es una sátira con capas sobre capas de simbolismo, revelando las verdades sobre la naturaleza del racismo en los Estados Unidos. "Soy invisible," dice el protagonista, "simplemente porque la gente se niega a verme." El protagonista se estrella de la experiencia a la experiencia, desde el Sur Profundo hasta las calles de Harlem. En un momento dado, el narrador declara "¡Yo ñames<sup>5</sup> lo que soy!", rechazando las expectativas externas y abrazando su identidad y negrura, (y los ñames que creció comiendo).

<sup>5</sup> Un juego de palabras, en Inglés, el sonido de la palabra para "soy" es similar que la palabra para "ñames"

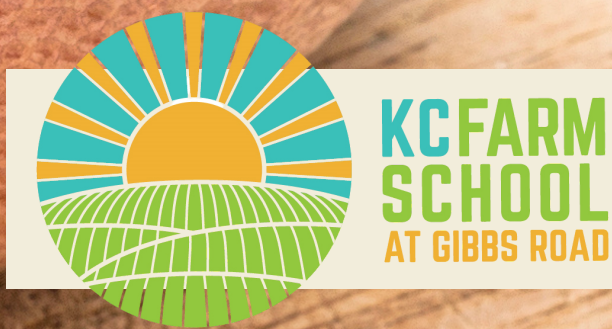
<sup>1</sup> "15 Health Benefits of Sweet Potatoes, According to Science." *La Canada Care Center*. <https://lacanadacarecenter.com/15-health-benefits-of-sweet-potatoes-according-to-science/>

<sup>2</sup> Doucleff, Michael. (2013). "How the Sweet Potato Crossed the Pacific Way Before the Europeans Did." *NPR*. <https://www.npr.org/sections/thesalt/2013/01/22/169980441/how-the-sweet-potato-crossed-the-pacific-before-columbus>; Labyak, Corinne. (2018). "A Sweet Potato Isn't A Potato, and Other Myths." *FHN*. <https://www.jacksonville.com/entertainmentlife/20180426/sweet-potato-isnt-potato-and-other-myths#:~:text=Fact%3A%20Even%20though%20both%20the,from%20the%20morning%20glory%20family,>

<sup>3</sup> The Editors of the Old Farmer's Almanac. (2018). "Are Sweet Potatoes Yams? The Great Yam Scam: What are Sweet Potatoes?" *The Old Farmer's Almanac founded in 1792*; Rife, Katie. (2015). "Kendrick Lamar Imbues a Root Vegetable with Literary Meaning." *AVClub*. <https://music.avclub.com/kendrick-lamar-imbues-a-root-vegetable-with-literary-me-1798286383>

<sup>4</sup> Achebe, Chinua. *Things Fall Apart*. New York: Anchor Books, 1994; Ellison, Ralph. *Invisible Man*. New York: Vintage International, 1995. Print; Kenan Randall. (2018). "Visible Yam: Self-illumination by Sweet Potato." *Southern Foodways Symposium*.

# Sweet Potatoes



THE KANSAS CITY  
FOOD HUB

STORE: NOT in the fridge (produces hard center and unpleasant taste)  
IN a cool, dry well-ventilated container in cool places like basements

## SWEET POTATO SLIPS

GROWING, HARVESTING, AND REPLANTING OF SLIPS

Learn about growing sweet potato slips with farmers at the KC Farm School at Gibbs Road. After a brief scare, potato slips actually grew better than expected, with farmers harvesting 600 slips total.



## HEALTH<sup>1</sup>

Minimizes heart disease risk Prevents Vitamin A deficiency

Regulates blood pressure Can help manage diabetes

Can improve hair and skin Can help manage stress levels

Antimicrobial Anti-inflammatory

Good for digestion Guards against ulcers

## FUN FACTS<sup>2</sup>

**1** According to DNA evidence, the sweet potato (originating in central/South America), crossed the Pacific way before Europeans did, contradicting previous notions that Columbus was the first. Comparing Polynesian and South American prehistoric sweet potatoes reveals genetic evidence of their interaction. Further, the word for sweet potato in Polynesian, "kumala," is similar to the Quechua word "kumara."

**2** Sweet potatoes are actually not at all related to white potatoes. They come from completely different families; the potato comes from the nightshade family while the sweet potato comes from the morning glory family!



## VEGAN SWEET POTATOES WITH GREENS

~ Jennifer, KC Farm School ~

4 ingredients 45 minutes  
2 servings 5 tools

### INGREDIENTS

Sweet potatoes (varies)  
Greens or spinach (varies)  
1 tsp lemon or lemon juice  
spices

### DIRECTIONS

1. Wash all your veggies and pat dry
2. Preheat the oven to 400 degrees (or microwave potatoes)
3. Poke some holes in your sweet potatoes, drizzle with olive oil, sprinkle some spices. Rub it all in with your hands and place potatoes on a baking sheet
4. Bake potatoes for about 40 minutes until they're a bit wrinkly and oozy. Or microwave for about 5 minutes.
5. While potatoes are cooking, dump greens into a skillet and sauté them in about 1 tsp of oil until they're wilted. Greens will cook down a lot so add more if you want! Add spices to taste and squeeze half of a lemon over them.
6. When potatoes are done, slice them down the center or dice them and serve greens on top.



## YAMS<sup>3</sup>

Yams are not the same as sweet potatoes: If you live in the U.S., what you've been calling a yam is likely a sweet potato. Compared to sweet potatoes, yams are more starchy and dry, while sweet potatoes are sweeter.

Yams are monocots (1 embryonic leaf in their seed) while sweet potatoes are dicots (2 leaves), are related to grasses and lilies, grow in tropical countries, and can grow 2-3 feet long. Yam means "to eat" in the dialect of Guinea.

*"The yam is the power that be"*  
- Kendrick Lamar

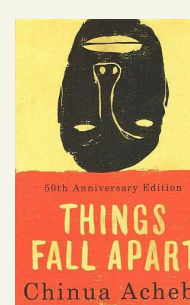
In the song "King Kunta" by Kendrick Lamar (known for the quality of his lyrics), yams play a central role. They symbolize authenticity, referencing Ralph Ellison's *Invisible Man*, the hips and thighs of a voluptuous woman tempting Bill Clinton, drugs - orange-colored balloons wrapped around cocaine that proved to be Richard Pryor's downfall. Like yams in *Things Fall Apart* by Chinua Achebe, yams are wealth and status that colonizers, enslavers, racism attempt to steal.

## BONUS

Adding citrus (Vitamin C) helps your body absorb iron. This recipe was developed to help my vegan daughter get more iron in her life. Extra bonus: Prepare food in cast iron skillets for even more iron!

## BOOKS WITH YAMS<sup>4</sup>

Chinua Achebe's *Things Fall Apart* recounts the complexity of pre-colonial Nigeria then the effect of colonization on the main character, his family, and his community. Yams play a central role in this novel, symbolizing pre-colonial masculinity, wealth, and traditional life. *Things Fall Apart* challenges racist Western conceptions of Africa and of inherent Western superiority.



Ralph Ellison's *Invisible Man* is a satire with layers upon layers of symbolism, unveiling the truths about the nature of racism in America. "I am invisible," the protagonist says, "simply because people refuse to see me." The protagonist crashes from experience to experience, from the Deep South to the streets of Harlem. At one point, the narrator declares "I yam what I am!" rejecting external expectations and embracing his identity and blackness, (and the yams he grew up eating).

<sup>1</sup> 15 Health Benefits of Sweet Potatoes. According to Science. La Canada Care Center. <https://lacanadacarecenter.com/15-health-benefits-of-sweet-potatoes-according-to-science/>

<sup>2</sup> Doucleff, Michaela. (2013). "How the Sweet Potato Crossed the Pacific Way Before the Europeans Did." NPR. <https://www.npr.org/sections/thesalt/2013/01/22/169980441/how-the-sweet-potato-crossed-the-pacific-before-columbus>; Labyak, Corinne. (2018). "A Sweet Potato Isn't A Potato, and Other Myths." FHN. <https://www.jacksonville.com/entertainmentlife/20180426/sweet-potato-isnt-potato-and-other-myths#:~:text=Fact%3A%20Even%20though%20both%20the,from%20the%20morning%20glory%20family,>

<sup>3</sup> The Editors of the Old Farmer's Almanac. (2018). "Are Sweet Potatoes Yams? The Great Yam Scam: What are Sweet Potatoes?" *The Old Farmer's Almanac* founded in 1792; Rife, Katie. (2015). "Kendrick Lamar Imbues a Root Vegetable with Literary Meaning." AVClub. <https://music.avclub.com/kendrick-lamar-imbues-a-root-vegetable-with-literary-me-1798286383>

<sup>4</sup> Achebe, Chinua. *Things Fall Apart*. New York: Anchor Books, 1994; Ellison, Ralph. *Invisible Man*. New York: Vintage International, 1995. Print; Kenan Randal. (2018). "Visible Yam: Self-illumination by Sweet Potato." *Southern Foodways Symposium*.