

Tomatoes

STORE At room temperature away from direct sunlight

WHAT ARE VICTORY GARDENS?

Follow this QR code by focusing your phone camera over the code then clicking the link that appears!



M O S T P O P U L A R V E G G I E ¹

As more people become interested in gardening, they are realizing the health benefits for themselves and their family. People are saving money by growing their own produce, and are also reaping the mental benefits of producing some of their own fruits, vegetables and herbs. In the Midwest, 26% of households have a garden, and the most popular garden "vegetable" is the tomato as 86% of gardeners try to grow them.

F U N F A C T S ²

- 1** Tomatoes are classified as fruits
- 2** There are more than 7500 tomato varieties grown around the world
- 3** The festival called "La Tomatina" in Spain involves some 40,000 people throwing 150,000 tomatoes at each other
- 4** The first European who came in contact with the tomato was Spanish conquistador Hernán Cortés during the sacking of the Aztec city Tenochtitlan. He brought its seeds back to Spain, where it was instantly introduced into regular diet of their soldiers and sailors.

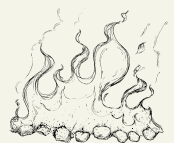
H E A L T H ³

Decreases the risk of blood clotting



Potassium for heart disease prevention

Beneficial for blood pressure control



May help with inflammation

People who eat tomatoes have fewer incidences of prostate, lung, breast, and stomach cancer

M E X I C A N R E D R I C E

7 ingredients **30** minutes
6 servings **2** tools

INGREDIENTS

1 cup of rice (mahatma or similar)
2 cups of water
any cooking oil
3 medium sized tomatoes cut into fourths
1/8th of a medium sized onion
salt to taste
1/2 teaspoon bouillon cube

Optional ingredients & garnish: carrots, peas, green beans. Hot pepper of choice, parsley

DIRECTIONS

1. Put tomatoes and onion in a blender and blend without water or a bit of water until texture is smoothie like and there are no chunks.
2. After blending, add a bit of oil into a pot on medium heat and add the rice to cook/fry. During this part, make sure that you are attentive as the rice can easily burn. Continually mix rice to make sure it is not sticking to the pan and every rice is frying thoroughly. Optional: add pepper so as the rice cooks it picks up the spice. Cook until rice is golden brown.
3. Add tomato/onion liquid, don't stop mixing.
4. Once the rice has absorbed most of the liquid, add the 2 cups of water until the water boils. You may also add the vegetables and parsley during this time. Add bouillon and salt to taste.
5. Once the water boils, cover the pot and change heat to low so that the rice simmers. The rice will start to cook and become spongy, during this time, do not mix the rice as it can break, if you need to add more water so the rice cooks more, do so too. This process will take about 20 minutes.
6. After 20 minutes, check to see if the bottom rice has cooked fully. If cooked fully, Remove from heat and let cool for 5 minutes with lid off. Plate and serve.



W H A T I S C A N N I N G ? ⁴

Canning is a method of preserving, where food is placed in airtight, sealed containers and heat processed. This destroys micro-organisms and inactivates enzymes. Canned tomatoes (as opposed to fresh) are an excellent source of the antioxidant lycopene, shown to help lower the risk of heart disease, prostate cancer and macular degeneration. This is especially useful during the winter months when tomatoes aren't in season, and can be stored in your pantry for up to 18 months.



1. Information from: M. Sari. "The Most Popular Vegetables Grown in American Backyards." SeedsNow.com, SeedsNow.com, 26 June 2014, www.seedsnow.com/blogs/news/14694693-the-most-popular-vegetables-grown-in-american-backyards.

2. Information from: "Fun Tomato Facts for Kids - Interesting Information about Tomatoes." Science Kids - Fun Science & Technology for Kids!, 2020, www.sciencekids.co.nz/sciencefacts/food/tomatoes.html.

3. Information from: Bjarnadottir, Adda. "Tomatoes 101: Nutrition Facts and Health Benefits." Healthline, Healthline Media, 25 Mar. 2019, www.healthline.com/nutrition/foods/tomatoes#benefits.

4. Information from: Amidor, Toby. "Canned Tomatoes: Good or Bad?" Food Network, 2009, www.foodnetwork.com/healthyeats/healthy-tips/2010/08/canned-tomatoes-good-or-bad.

Jitomates

GUARDA *Guarde a temperatura ambiente lejos de la luz solar directa, para usar dentro de 1 semana después de madurar.*

¿QUE SON LOS JARDINES DE VICTORIA?

Siga este código QR enfocando la cámara de su teléfono sobre el código y luego haciendo clic en el enlace que aparece.



VEGETAL MÁS POPULAR¹

A medida que más personas se interesan en la jardinería, se están dando cuenta de los beneficios de salud para ellos y sus familias. Las personas están ahorrando dinero al cultivar sus propios productos y también están cosechando los beneficios mentales de producir algunas de sus propias frutas, verduras y hierbas. En el Medio Oeste, el 26% de los hogares tienen un jardín, y la "verdura" más popular es el jitomate, ya que el 86% de los jardineros intentan cultivarlos.

HECHOS DIVERTIDOS²

- 1 Los jitomates se clasifican como frutas.
- 2 Hay más de 7500 variedades de jitomate cultivadas en todo el mundo.
- 3 El festival llamado "La Tomatina" en España involucra a unas 40,000 personas arrojándose 150,000 tomates entre sí.
- 4 El primer europeo que entró en contacto con el tomate fue el conquistador español Hernán Cortés durante el saqueo de la ciudad azteca de Tenochtitlan. Regresó sus semillas a España, donde se introdujo instantáneamente en la dieta regular de sus soldados y marineros.

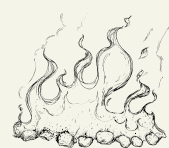
SALUD³

Disminuye el riesgo de coagulación de la sangre.



Potasio para la prevención de enfermedades del corazón.

Beneficioso para el control de la presión arterial



Puede ayudar con la inflamación.

Las personas que comen jitomates tienen menos incidencia de cáncer de próstata, pulmón, mama y estómago.

ARROZ ROJO MEXICANO

7 ingredientes **30** minutos
6 porciones **2** herramientas

INGREDIENTES

1 taza de arroz (mahatma o similar)
2 tazas de agua
cualquier aceite de cocina
3 tomates medianos cortados en cuartos
1/8 de cebolla mediana
sal al gusto
1/2 cucharadita de knorr suiza

Ingredientes opcionales y guarnición:
zanahorias, guisantes, judías verdes. Chile picante de preferencia, perejil

DIRECCIONES

1. Ponga los jitomates y la cebolla en una licuadora y mezcle sin agua o un poco de agua hasta que la textura sea como un licuado y no haya trozos.
1. Después de mezclar, agregue un poco de aceite en una olla a fuego medio y agregue el arroz para cocinar / freír. Durante esta parte, asegúrese de estar atento ya que el arroz puede quemarse fácilmente. Mezcle continuamente el arroz para asegurarse de que no se pegue a la sartén y que cada arroz se esté friendo a fondo. Opcional: agregue pimienta para que el arroz se cocine y recoja la especia. Cocine hasta que el arroz esté dorado.
2. Agregue jitomate / cebolla líquida, no deje de mezclar.
3. Una vez que el arroz haya absorbido la mayor parte del líquido, agregue las 2 tazas de agua hasta que el agua hierva. También puede agregar las verduras y el perejil durante este tiempo. Agregue el knorr suiza y la sal al gusto.
4. Una vez que el agua hierva, cubra la olla y cambie el fuego a bajo para que el arroz hierva a fuego lento. El arroz comenzará a cocinarse y se volverá esponjoso; durante este tiempo, no mezcle el arroz ya que se puede romper, si necesita agregar más agua para que el arroz se cocine más, hágalo también. Este proceso llevará unos 20 minutos.
5. Después de 20 minutos, verifique si el arroz de fondo se ha cocinado completamente. Si está completamente cocinado, retírelo del fuego y déjelo enfriar durante 5 minutos sin la tapa. Sirva y disfrute.



¿QUE ES EL ENLATO?⁴

El enlatado es un método de conservación, donde los alimentos se colocan en recipientes herméticos, sellados y se procesan con calor. Esto destruye los microorganismos e inactiva las enzimas. Los jitomates enlatados (a diferencia de los frescos) son una excelente fuente del antioxidante licopeno, que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer de próstata y degeneración macular. Esto es especialmente útil durante los meses de invierno, cuando los jitomates no están en temporada, y se pueden almacenar en su despensa hasta por 18 meses.



1. Information from: M. Sari. "The Most Popular Vegetables Grown in American Backyards." SeedsNow.com, SeedsNow.com, 26 June 2014, www.seedsnow.com/blogs/news/14694693-the-most-popular-vegetables-grown-in-american-backyards.

2. Information from: "Fun Tomato Facts for Kids - Interesting Information about Tomatoes." Science Kids - Fun Science & Technology for Kids!, 2020, www.sciencekids.co.nz/sciencefacts/food/tomatoes.html.

3. Information from: Bjarnadottir, Adda. "Tomatoes 101: Nutrition Facts and Health Benefits." Healthline, Healthline Media, 25 Mar. 2019, www.healthline.com/nutrition/foods/tomatoes#benefits.

4. Information from: Amidor, Toby. "Canned Tomatoes: Good or Bad?" Food Network, 2009, www.foodnetwork.com/healthytips/healthy-tips/2010/08/canned-tomatoes-good-or-bad.