

The Bronx Salad

MANUAL PARA COMUNIDADES



Manual creado para los miembros de la comunidad de NYC de jardinería por **Bronx Health REACH** y **Grow to Learn NYC**.

Introducción

El kit de herramientas (toolkit) de la ensalada del Bronx es un recurso para animar a las comunidades locales a servir más opciones de alimentos saludables en el Bronx. La receta original, incluida en la última página de este kit de herramientas, es una deliciosa mezcla de sabores que representa la diversidad culinaria del Bronx y actualmente se ofrece en varios restaurantes del Bronx. Este kit de herramientas incluye una receta adaptada y una guía de plantación para jardines personas que les gustaría cultivar una versión de la ensalada del Bronx en sus propios jardines. Cada ingrediente en el kit de herramientas de la ensalada del Bronx se puede cultivar en una temporada de jardín acortada para una cosecha de primavera a finales de Mayo o principios de Junio. Los ingredientes también se pueden cultivar comenzando en el otoño para una cosecha de otoño a finales de Octubre o principios de Noviembre. Estos cultivos son de bajo mantenimiento y de germinación rápida, lo que los hace más fáciles para cualquier persona. Se alienta a las comunidades a incluir ingredientes adicionales que representen sus vecindarios únicos.

Contenido del kit de herramientas

La historia de la ensalada del Bronx	3
La receta de la ensalada del Bronx - Adaptación del jardín de la comunidad.....	4
Preparación de la ensalada Bronx	5
La ensalada del Bronx: plantación de jardín e instrucciones de cosecha.....	6
Plantación interior vs. exterior.....	9
La receta original de la ensalada Bronx	10
La información nutricional de la ensalada del Bronx.....	11
Glosario de términos de jardinería	12
Recursos.....	14

La historia de La Ensalada del Bronx



La Ensalada Bronx, lanzada en el 2016 es parte del Programa Restaurante Saludable, una alianza entre el el Institute for Family Health Bronx Health REACH, Desarrollo Económico General del Sur del Bronx (SøBRO, por sus siglas en inglés) y Cooperación Empresarial Unida (UBC).

La ensalada del Bronx y su aderezo característico han recibido elogios unánimes de más de 1,000 residentes del Bronx. Está elaborado con ingredientes sencillos y frescos, el aderezo incluye la famosa salsa picante Bronx Greenmarket caliente, creada por el aclamado chef Rey Phojanakong, utilizando pimientos cultivados en más de 40 huertas y jardines comunitarios del Bronx.

Muchos residentes del Bronx no comen tan sano como deberían. Al trabajar con las huertas comunitarias y dueños de restaurantes locales, nuestro objetivo es mejorar la salud de los residentes del Bronx, proporcionando alimentos más sanos.



Receta de la Ensalada Bronx

Ingredientes de la ensalada

- Hojas tiernas mixtas (verde oscuro como la repollo coliflores, acelgas, se recomienda mizuno)
- Rábano en rodajas finas en círculo
- Cebollín finamente picado
- Pepinillos agrios mejicanos, enteros o en rodajas
- Tomates cherry Sungold
- Brotes de girasol
- Brotes de palomitas de maíz

Ingredientes para el aderezo:

- Cilantro
- Aceite de oliva
- Jugo de limón o vinagre de manzana
- Miel
- Sal y pimienta
- Salsa picante del Bronx (opcional)

Sustituciones para la ensalada del Bronx:

- En lugar de hojas tiernas mixtas, pruebe hojas verdes asiáticas (como rúcula, mostaza o tatsoi) u hojas verdes de invierno (como la col rizada, repollo, coles)
- En lugar de rábano, pruebe harukai (japonés) nabos, zanahorias o remolacha en rodajas
- En lugar de cebollín, tratar cebolla pequeña, cilantro o brotes de rábano
- En lugar de pepinillos agrios mexicanos, pruebe Kirby o pepinos peras
- En lugar de tomates cherry Sungold, pruebe tomates manzanos o tomates peras
- En lugar de brotes de girasol o de palomitas de maíz, pruebe con coles, tratar los brotes de trigo sarraceno o brotes de guisantes

Si su escuela tiene una huerta que durante el verano está regularmente mantenida, se pueden añadir ingredientes adicionales como los pimientos amantes del sol, tomates rojos y cebollas moradas.

¡Siga experimentando! ¡Hay un montón de deliciosas sustituciones para la ensalada Bronx en las que no hemos pensado! Pruebe diferentes combinaciones y cuéntenos que funciona para usted! Muéstranos tus versiones de la Ensalada Bronx mediante la publicación en los medios sociales y el etiquetado #TheBronxSalad.



Preparación de la ensalada

Materiales:

- Cuchillos y tablas de cortar. Los cuchillos para untar o cuchillos de plásticos dentados funcionarán para los niños más pequeños.
- Tijeras de seguridad
- Bata
- 2-3 tazones grandes: 1-2 para el lavado, 1 para la ensalada
- Un tazón para el aderezo o una taza grande de medir
- Un rayo o exprimidor
- Tasas para degustar, tenedores, cucharas de servir



Proceso:

Divida la clase en cuatro grupos: (1) Estación de lavado: todas las verduras; (2) Estación de tijera: hierbas, cebollines, hojas verdes; (3) Estación de picar: pepinillos, tomates, rábanos; (4) Estación del aderezo.

Estación de lavado: Llene un recipiente grande con agua. Tome las verduras cosechadas (¡Cosechar en un colador grande funciona bien!) y haga que los estudiantes enjuaguen cada tipo de verdura con cuidado en agua fría. En la medida que van terminando el lavado, pueden llevar los productos lavados a las estaciones de preparación. Preste atención especial a los brotes y verduras tiernas.

Estación de tijera: Usando las tijeras de seguridad o tijeras de huertas, los estudiantes pueden picar el cilantro (u otras hierbas) y los cebollines en trozos pequeños. Colóquelos aparte en un tazón. Si las verduras se cosechan en un tamaño más grande que los brotes, se pueden cortar en trozos pequeños con tijera.


Estación de picar: Cortar cada pepinillo y tomate cherry por la mitad o en cuartos. Los rábanos se pueden cortar en rebanadas o en cuartos.




Estación del aderezo: raye y escurra el limón en un tazón o taza grande de medir. Añada el aceite de oliva, sal, pimienta y miel. Una buena regla general para el aderezo es mezclar en una relación 2 volúmenes de aceite por una ácido. Mezcle con un batidor añadiendo las hierbas y cebollín picados.



Mezcle los verdes, los brotes y las verduras picadas en un tazón grande con el aderezo. Si está cosechando verduras más grandes, primero puede "masajear" el aderezo en las verduras para suavizar las hojas más grandes. Si son tiernos, este no es un paso necesario. Mezcle la ensalada y sirva en tazas de sabor pequeño.

La Ensalada del Bronx: Instrucciones para la siembra y la cosecha de la huerta escolar

* Las semillas se pueden obtener en el paquete de semillas de inicio y se pueden reponer a través de *Grow to Learn*, catálogo de semilla de Johnny y Urban Garden Center^(116° Street NY, NY)

Nombre de cultivos	Imagen del cultivo	Días para la cosecha	Fecha de siembra Primavera	Fecha de siembra Otoño	Notas de la cosecha
Hojas tiernas, col rizada, brotes acelgas, mizuno, lechugas		21-30 días	a principios de Mayo	a mediados de Septiembre	Coseche pellizcando las hojas exteriores o 'cortando' las hojas con un par de tijeras. Las hojas pueden ser cosechadas como 'micro hojas' después de tan sólo 10 días, Los brotes u hojas bebe después de 21-30 días y las cabezas de hojas más grandes tras períodos más prolongados.

Rábano		21-30 días	A principios de Mayo	A mediados de Septiembre	Se puede ver cuán grande es el rábano apartando mediante cepillado la tierra que cubre la parte superior de la raíz (rábano). Reduzca las plantas de semillero si las siembra bien cerca. También se puede comer las hojas.
Cebollín		60 días	Siembra directa en exteriores a mediados de abril, o trasplante las plantas de semillero a finales de Abril.	principios de Septiembre Siembra directa a principios de Septiembre	Coseche los cebollines cortándolos con tijeras, luego para la ensalada, los estudiantes los pueden cortar en trozos más pequeños.
Pepinillos mejicanos encurtidos		50-70 días	Siembre las semillas en ambiente interior desde mediados a finales de Marzo. Trasplante	No se recomienda sembrar este cultivo en otoño	Los pepinillos agrios parecen sandías bebé, pero el sabor es como pepinos alimonados! Estas enredaderas son divertidas y bonitas y darán frutos toda la primavera, el verano e incluso hasta finales de

			al exterior a finales de abril o principios de Mayo.		otoño.
Sungold tomates tipo cereza		50-70 días	Siembre las semillas en ambiente interior desde mediados hasta finales de Marzo, trasplante en exteriores a finales de Abril hasta principio de Mayo.	No se recomienda sembrar este cultivo en otoño.	Los tomates se pueden cosechar cuando cambian de color verde a amarillo (o rojo si está sembrando tomate cereza!) La producción de tomate cereza le da más frutos durante todo el verano, lo cual es una buena idea cuando se trabaja con estudiantes.
Brotos de girasol y tipo palomitas de maíz.		10-14 días	A finales de Mayo o principios de Junio	A principios o mediados de Octubre	Los brotes se pueden cortar con tijeras o pinchando con los dedos. Para proyectos de invierno, mantenga varias bandejas de brotes creciendo en su salón de clases durante todo el

					año para cosechas semanales!
Cilantro y otras hierbas		21-30 días	Finales de Abril	Principios de septiembre	Corte la mata con tijeras. El cilantro puede ser cosechado durante toda la temporada hasta que produce semillas, coseche esas semillas y séquelas, Eso es coriander

Cultivo interior vs exterior

¡El cultivo interior es una buena manera de prepararse para la temporada de siembra mientras aún está frío afuera y hay nieve en el suelo! Deberán leerse cuidadosamente las instrucciones en los paquetes de semillas para comprender plenamente las medidas de cuidado y la cantidad de tiempo que necesitan para crecer. Esta información es especialmente importante cuando se cultivan los ingredientes para la ensalada Bronx, porque se desea que todos los ingredientes estén listos para la cosecha al mismo tiempo.

Cultivo exterior	Cultivo interior
Luz solar	Las luces para siembras a menudo requieren un reloj minuterero para asegurarse de que las plantas reciben suficiente luz y calor para crecer, pero no tanto como para quemarlas.
Calor del ambiente exterior	Calor de la luz / lámpara (70-75 F)
Agua de las precipitaciones	Riego a mano
Nutrientes del suelo	Los nutrientes se añaden como solución, polvo o compost para ayudar a las plantas a crecer.



Receta original de la ensalada del Bronx

Creada por el Chef King, Bronx Health REACH, Sòbro y la Corporación Empresarial Unida

Ingredientes:

- Lechuga de hoja morada o verde (o la col rizada, si se prefiere)
- Pimientos rojos
- Cebollas morada
- Frijoles negros (bajos en sodio)
- Maíz
- Tomates
- Mango
- Cilantro
- Aguacate
- Chips de plátano

Ingredientes para el aderezo:

- Vinagre de manzana - 1 cucharadita
- Jugo de limón - 1 cucharadita
- Jugo de naranja - ¼ de cucharadita
- Aceite de oliva - 1 cucharadita de
- Mostaza de Dijon - 1 cucharadita
- Sal y pimienta - ¼ cucharadita de cada uno
- Miel - 1 cucharadita
- Salsa picante - 1 cucharadita

Información Nutricional de La ensalada del Bronx

- ✓ **La lechuga de hoja morada o verde** (o la col rizada, si se prefiere) - contiene una buena cantidad de vitamina A que mejora la función de los ojos.
- ✓ **Pimiento rojo** - tienen vitamina C o ácido ascórbico, que mantienen el sistema inmunológico sano y fuerte.
- ✓ **Cebolla moradas** - contiene calcio que se necesita para desarrollar huesos y dientes fuertes.
- ✓ **Frijoles negros (bajo contenido de sodio)** - se componen principalmente de proteína y fibra que proporcionan a las personas sensación de saciedad y energía. .
- ✓ **Maíz** - contienen carbohidratos como principal fuente de energía, el maíz contiene además potasio que ayuda a la contracción muscular.
- ✓ **Tomates** - llenos de la súper vitamina C que ayuda a combatir las toxinas que pueden enfermar el cuerpo. Los tomates nos proporcionan hierro que le da oxígeno a todo el cuerpo.
- ✓ **Mangos** - buena fuente de vitaminas A, C y E. Comer esta fruta permite mantener fuerte la piel y el crecimiento de los tejidos.
- ✓ **Cilantro** - contiene vitamina K, que promueve la salud de los huesos y la curación rápida.
- ✓ **Los aguacates** - cargados de vitaminas y de grasa saludable para proteger el corazón y así luchar contra las enfermedades del corazón. Contribuyen a ayudar la digestión.
- ✓ **Los chips de plátano** - conforman una merienda sabrosa y saludable cuando se consumen con moderación.

Ingredientes del aderezo:

- ✓ **El vinagre de manzana** - una base ideal para aderezar ensaladas, sidra de manzana contiene ácido acético. El ingrediente activo de vinagre de manzana puede ayudar a mantener estables los niveles de azúcar en sangre.
- ✓ **Jugo de limón** - puede ayudar al cuerpo a alcanzar la ingesta diaria requerida de ácido fólico y vitamina C para combatir las enfermedades. Los limones también tienen propiedades antibacterianas.
- ✓ **El jugo de naranja** - contiene vitamina C que aumenta la absorción de hierro. También contienen minerales como el fósforo, el magnesio y el potasio para ayudar a mantener un sistema nervioso sano.
- ✓ **El aceite de oliva** - esta grasa mono insaturada saludable protege a las células junto con la vitamina E y K. El aceite de oliva apoya el normal funcionamiento del corazón.
- ✓ **Mostaza de Dijon** - a partir de las semillas de la mostaza, se obtienen minerales como el selenio para promover un buen flujo sanguíneo.
- ✓ **Miel** - Está llena de antioxidantes que repelen y luchan contra los contaminantes se encuentran todos los días.
- ✓ **Salsa picante** - contiene capsicum causante del picor, tiene beneficios anti-inflamatorios.

Glosario de términos de jardinería

Semillas



Semillas de siembra, por lo general en ambiente interior bajo luz artificial.

Siembra directa en tierra



Plantar una semilla directamente en el suelo exterior.

Reducir plantas de semillero



Cortar o sacar algunas plantas del semillero para permitirle a las otras más espacio y recursos (humedad, luz y nutrientes) para crecer. Reducir las plantas de semillero también permite una mayor circulación del aire alrededor de las plantas, lo que ayuda a prevenir las enfermedades.

Trasplantes



Tomar las plantas de semillero que comenzaron en el ambiente interior y sembrarlas al cuando han crecido lo suficiente, se han fortalecido y afuera las condiciones del tiempo lo permite. Las fechas y las condiciones para el trasplante en exteriores están en el reverso del paquete de las semillas.

Fortalecimiento



Permitir que las plantas de semillero se adapten lentamente al clima exterior se aclimaten a tiempo al aire libre antes de trasplantarlas en la tierra, evitando el estrés del trasplante. Generalmente, esto se hace sacando las plantas de semillero varias horas al día (a veces protegiéndolas con una cubierta o con plástico resistente) y meterlas adentro por la noche. Las horas afuera se van aumentando gradualmente hasta el trasplante.

Recursos

Bronx Health REACH proporciona asistencia técnica y materiales a organizaciones comunitarias, escolares y religiosas para promover el consumo de alimentos y bebidas más nutritivas y una mayor actividad física. Bronx Health REACH puede proporcionar una cantidad limitada de recursos para ayudar a las organizaciones comunitarias, escolares y religiosas para comenzar jardines como parte de su programa de bienestar en el lugar de trabajo. Bronx Health REACH es un proyecto del Institute for Family Health. Visite www.bronxhealthreach.org.

¡Constrúyelo verde! NYC proporciona materiales gratuitos o de bajo costo para jardineras u otros proyectos. Visita bignyc.org

Fiskars Project Orange Thumb proporciona subvenciones, herramientas y cambios de imagen en el jardín. Visita www2.fiskars.com/Community/Project-Orange-Thumb

El pulgar verde (GT) del Departamento de Parques y Recreación de la Ciudad de Nueva York apoya jardines comunitarios en toda la ciudad de Nueva York. Proporciona talleres mensuales que cubren aspectos básicos de jardinería y temas de agricultura y organización comunitaria más avanzados. Visita greenthumbnyc.org

Woolly School Gardens se puede colgar en una pared o en una cerca para proporcionar bolsillos en el jardín. Bueno para espacios pequeños o jardines interiores. Visita woollyschoolgarden.org

Horticulture Society of New York ha diseñado y construido jardines durante más de 50 años. Organiza talleres y proporciona recursos a las comunidades. Visita thehort.org

GrowNYC Garden Program construye y mantiene jardines comunitarios, granjas urbanas y sistemas de recolección de agua de lluvia en toda la ciudad de Nueva York. Solicite asistencia en su jardín o encuentre recursos en grownyc.org

El Proyecto de Restauración de Nueva York brinda apoyo para proyectos de diversas escalas, incluyendo recursos, planificación y construcción real de jardines. Presente una solicitud en nyrp.org

La Coalición de Jardines Comunitarios de la Ciudad de Nueva York trabaja para promover la preservación, creación y empoderamiento de los huertos comunitarios a través de la educación, la defensa y la organización de base. Visita nyccgc.org

Bronx Green Up es el programa comunitario de jardinería del Jardín Botánico de Nueva York. Bronx Green-Up brinda educación, capacitación y asistencia técnica sobre horticultura a residentes del Bronx, jardineros comunitarios, agricultores urbanos, escuelas locales y organizaciones comunitarias. nybg.org