



Ancestral Foods Lessons:

Mint

ALIMENTOS ANCESTRALES: YERBA BUENA

Created by / Creado por: Rubi Orozco Santos



LA SEMILLA FOOD CENTER

2022

LA SEMILLA FOOD CENTER

101 E. Joy Dr.

Anthony, NM 88021

(575) 882-2393

www.lasemillafoodcenter.org

facebook.com/lasemillafoodcenter

[@lasemillafoodcenter](https://twitter.com/lasemillafoodcenter)

AUTHOR BIOGRAPHY

Rubi is a lifelong student of elders, poets, and writers in both the US and Mexico, and holds a graduate degree in community health from UC Berkeley. She serves as Director of Storytelling and Development at La Semilla Food Center in Anthony, NM. Through that role, she spearheads efforts to uplift the foodways wisdom of people of the Paso del Norte region and increase connection with the Chihuahuan Desert ecosystem. She worked with La Semilla's Policy Director V Quevedo and illustrator/editor Zeke Peña to create the zine *Food, Land, and Us: A Look at the Farm Bill from the Paso del Norte Region*.

Her documentary poetry book, *Inventos Míos*, is inspired by the history of nixtamalization and its current practice in the El Paso region. It received the 2019 Tejas Poetry Book Award from the National Association for Chicana and Chicano Studies. Her work has been featured in podcasts such *Proof* (from *America's Test Kitchen*), *Toasted Sister*, and *Words on a Wire*.


BIOGRAFIA DE LA AUTORA

Durante su vida, Rubi ha sido la estudiante de poetas, escritores, maestras y maestros tanto en los Estados Unidos como en México, y tiene un título posgrado en Salud Comunitaria de UC Berkley. Ella es Directora de Narración y Desarrollo en La Semilla Food Center en Anthony, NM. Liderando los esfuerzos para elevar la sabiduría de los hábitos alimenticios de la gente de la región Paso del Norte y aumentar la conexión con el ecosistema del desierto de Chihuahua. Rubi trabajó con la Directora de Política de La Semilla, V Quevedo, y el ilustrador/editor Zeke Peña en la creación de la revista *Comida, Tierra y Nosotros: Un Vistazo al Proyecto de Ley Agrícola desde la Región del Paso del Norte*.

Su libro de poesía documental, *Inventos Míos*, esta inspirado en la historia de la nixtamalización y su practica actual en la región de El Paso. En el 2019, recibió el premio Tejas Poetry Book Award de la Asociación Nacional de los Estudios Chicanas y Chicanos. El trabajo de Rubi ha aparecido en podcasts como *Proof*(de *America's Test Kitchen*), *Toasted Sister* y *Words on a Wire*.

Get Ready to Explore Mint!

Be Safe

When you see this symbol  that means you are going to work with something hot. Always ask an adult for help when working with hot things. In this lesson, you will work with hot water. Do not drink it fast from the cup. Scoop some up in the spoon and blow on it. Touch it on your lips. If it is too hot, blow on it more.

Clean up

When you are done, clean up. Clean the table. Put trash in the garbage can. Put dirty dishes in the sink.

Listen to your body

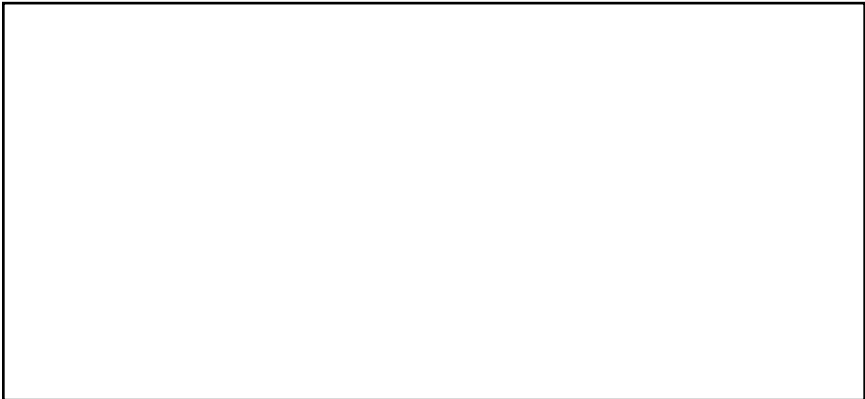
If you get frustrated, take 3 deep breaths. You can ask for help. You can take a break.

Have fun!

Plants are fun! You are fun! Stay curious.


MINT AND ME

Have you ever tasted mint? Have you ever seen it? Draw or write what you know about mint here. If you do not know mint, draw or write what you want to learn.



¡Prepárate para explorar la menta!

Cuídate

Cuando veas este símbolo  significa que vas a trabajar con algo caliente. Siempre pide ayuda a un adulto cuando trabajes con cosas calientes. En esta lección, trabajarás con agua caliente. No lo bebas rápido de la taza. Toma un poco en la cuchara y soplale. Tócalo con tus labios. Si está demasiado caliente, sopla más.

Limpia

Limpia al terminar. Limpia la mesa. Tira la basura en un bote.

Escucha a tu cuerpo

Escucha tu a tu cuerpo mientras trabajas. Si te sientes frustrado(a), respira despacio y profundo 3 veces. Puedes pedir ayuda. Puedes tomarte un descanso.

¡Diviértete!

¡Las plantas son divertidas! ¡Tu eres divertido(a)! Mantente curioso(a).

LA MENTA Y YO

¿Has probado la menta alguna vez? ¿La has visto alguna vez? Dibuja o escribe aquí lo que sabes sobre la menta. Si no sabes nada de la menta, dibuja o escribe lo que te gustaría aprender.





Story and Uses of Mint

There are many minty plants in the world. Two common ones are spearmint and peppermint. People made peppermint by combining spearmint with water mint.

In the past, people in Ancient Egypt, Greece, and Rome used mint.

Today, we still use mint. We use it fresh and dried. Mint adds flavor to foods. Some people use mint as a remedy.

Mint has vitamin A. Vitamin A keeps our eyes healthy.

Mint helps our digestion and protects our cells from damage. Even smelling mint can help our health.

Many people like how mint tastes. Mint is used to flavor many foods and candy, like candy canes.



Tasting Tannins

What are tannins?

Plants make chemicals called tannins. They make tannins to defend themselves against pests.

Plants with tannins taste a little bit bitter. They also taste astringent. Astringent flavor is like an unripe banana. It may make you pucker your lips.

Tannins are good for human health. They protect us against swelling. They may protect us from cancer, too.

Some foods with tannins are tea, coffee, and chocolate. Berries, grapes, and pomegranates also have tannins.

Many teas have tannins. Mint tea has tannins, too. Let's taste tannins!





Historia y usos de la menta

Hay muchas plantas de menta en el mundo. Las dos más comunes son la hierbabuena y la menta piperita. La gente hacía menta piperita combinando hierbabuena con menta acuática

En el pasado, la gente del antiguo Egipto, Grecia y Roma usaba menta.

Hoy, todavía usamos menta. Lo usamos fresca y seca. La menta agrega sabor a los alimentos. Algunas personas usan la menta como remedio.

La menta tiene vitamina A. La vitamina A mantiene nuestros ojos sanos.

La menta mejora la digestión y protege nuestras células de ser dañadas. Oler la menta también mejora nuestra salud.

A muchas personas les gusta el sabor de la menta. La menta se usa para darle sabor a muchos alimentos y dulces, como los bastones de caramelo.



Probando los taninos

¿Qué son los taninos?

Las plantas producen sustancias químicas llamadas taninos. Usan los taninos para defenderse de plagas.

Las plantas con taninos tienen un sabor algo amargo. También tienen un sabor astringente. El sabor astringente es como el de un plátano verde. Puede hacer que frunzas los labios.

Los taninos son buenos para nuestra salud. Nos protegen de la inflamación. También pueden protegernos del cáncer.

Algunos alimentos con taninos son el té, el café y el chocolate. Las moras, las uvas y las granadas también tienen taninos.

Muchos téis tienen taninos. El té de menta tiene taninos. ¡Probemos los taninos!

TASTING TANNINS

You will taste your tea after steeping it 3 lengths of time.

You will need:

- Drinking Water
- 1 measuring cup
- 1 ceramic or glass cup with a handle (**NOT** plastic or metal)
- 1 mint tea bag
- 1 teaspoon
- Clock or timer
- 1 Pencil

No microwave?

Use hot water from the sink or ask a grown up to heat up water on the stove.

Directions:

Step 1. Measure 1 cup of water. Pour it in the cup.



Step 2. Microwave the cup with water for 30 seconds. Use the handle to take the cup out of the microwave.

Step 3. Steep your tea bag in the hot water. Use a clock or timer to mark 2 minutes. When 2 minutes pass, use your teaspoon to taste some of the tea.

Step 4. Add 3 minutes to the clock or timer and taste it again.

Step 5. Then add 5 minutes and taste it.

Each time, look for these flavors:

MILD

when something doesn't taste very strong. The tea may taste a lot like water.

MINTY

is fresh and cool on the tongue

BITTER

makes us pucker our mouth

Don't worry if you don't taste them! You are just exploring.



PROBANDO LOS TANINOS

Degustarás tu té después de dejarlo hacer infusión a 3 distintos tiempos.

Necesitarás:

- Agua potable
- 1 taza de medición
- 1 taza de cerámica o vidrio con asa (**NO** de plástico ni metal)
- 1 bolsita de té de menta
- 1 cucharadita
- Reloj o temporizador
- 1 lápiz

¿Sin microondas?

Usa agua caliente de la llave o pídele ayuda a un adulto para calentar el agua en la estufa.

Instrucciones:

Paso 1. Mide 1 taza de agua y viértela en tu taza.



Paso 2. Mete la taza con agua al microondas 30 segundos. Toma tu taza del asa y sácala del microondas.

Paso 3. Sumerge tu bolsita de té en el agua caliente. Utiliza un cronómetro y cuenta 2 minutos. Cuando pasen 2 minutos, usa tu cuchara para probar un poco del té.

Paso 4. Agrega 3 minutos al cronometro y pruébalo nuevamente. Luego agrega 5 minutos y pruébalo otra vez.

Paso 5. Cada vez, busca percibir estos sabores:

LIGERO

es cuando algo no sabe muy fuerte. El té puede saber mucho a agua.

MENTOSO

la sensación de frescor en la boca.

AMARGO

nos hace fruncir los labios.

¡No te preocupes si no los percibes! Solo estás explorando.

TASTING LOG

Put an "X" by any flavors you taste at different steeping times.

Example:

- mild
- a little bit bitter
- minty
- very bitter



First, taste your tea after **2 minutes** of steeping

- mild
- a little bit bitter
- minty
- very bitter



Set a timer for **3 minutes** and taste it again

- mild
- a little bit bitter
- minty
- very bitter

Set a timer for **5 minutes** and taste it again

- mild
- a little bit bitter
- minty
- very bitter

How did the flavor change over time?



REGISTRO DE DEGUSTACIÓN

Pon una "X" junto a los sabores que percibas en diferentes tiempos de infusión.

Ejemplo:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ligero | <input checked="" type="checkbox"/> un poco amargo |
| <input checked="" type="checkbox"/> mentoso | <input type="checkbox"/> muy amargo |



Primero prueba tu té después de una infusión de **2 minutos**

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ligero | <input type="checkbox"/> un poco amargo |
| <input type="checkbox"/> mentoso | <input type="checkbox"/> muy amargo |



Pon **3 minutos** en el cronometro y pruébalo nuevamente

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ligero | <input type="checkbox"/> un poco amargo |
| <input type="checkbox"/> mentoso | <input type="checkbox"/> muy amargo |

Pon **5 minutos** en el cronometro y pruébalo nuevamente

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ligero | <input type="checkbox"/> un poco amargo |
| <input type="checkbox"/> mentoso | <input type="checkbox"/> muy amargo |

¿De qué manera cambió su sabor con el transcurso de tiempo?

Mint Tea Recipe

Let's make tea! You will need some ingredients and supplies:

- Drinking water
- 1 measuring cup
- 1 ceramic or glass cup with a handle (NOT plastic or foam)
- 1 mint tea bag
- 1/2 teaspoon honey or sugar (optional)

Instructions:

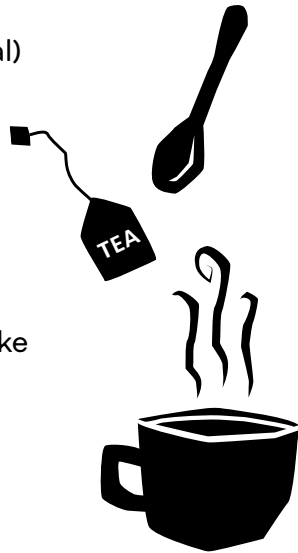
Step 1. Measure 1 cup of water. Pour it in the cup.



Step 2. Put the cup with water in the microwave. Microwave for 30 seconds. Use the handle to take the cup out of the microwave.

Step 3. Steep your tea bag in the hot water for 5 minutes.

Step 4. Remove the tea bag. Scoop up a bit of tea in the teaspoon and blow on it. When it is less hot, taste it. You might like your cup of tea just the way it is, with no sweetener. If you want, add half a teaspoon of honey or sugar in your tea.



Be Safe!

Do not drink hot water too fast. Scoop some up in the spoon and blow on it. Touch it on your lips. If it is too hot, blow on it more.



Receta de té de menta

¡Hagamos té! Necesitarás algunos ingredientes y artículos:

- Agua potable
- 1 taza medidora
- 1 taza de cerámica o vidrio con asa (NO de plástico o unicel)
- 1 bolsita de té de menta
- 1/2 cucharadita de miel o azúcar (opcional)

Instrucciones:

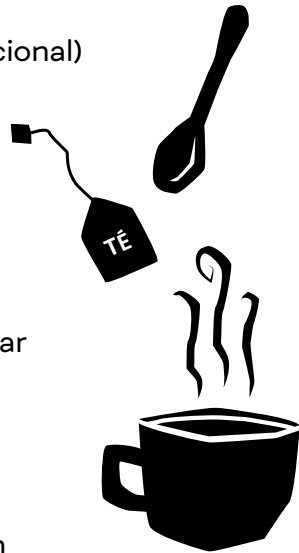
Paso 1. Mide 1 taza de agua.
Viértela en tu taza.



Paso 2. Pon la taza con agua en el microondas por 30 segundos. Usa el asa para sacar la taza del microondas.

Paso 3. Sumerge tu bolsita de té en agua caliente por 5 minutos.

Paso 4. Retira la bolsita de té. Toma un poco de té en la cucharadita y soplale. Pruébalo cuando no esté tan caliente. Puede que te guste tu taza de té tal como está, sin edulzar. Si lo deseas, agrega media cucharadita de miel o azúcar a tu té.



¡Sé cuidadoso!

No bebas el agua demasiado caliente. Toma un poco en la cuchara y soplale. Tócalo con tus labios. Si ésta muy caliente, soplale mas más.

AMAZING MINT

Write or draw your answers to the next 3 questions.

How do people use mint?

Why do plants make tannins?

How did the mint tea flavor change over time?



Take a Break!

Then watch Doctor Castro read the story of Tata's Remedies on YouTube (search for "HECHOS Tata's Remedies"). Does your family use remedies like Tata?



INCREÍBLE MENTA

Escribe o dibuja tus respuestas a las siguientes 3 preguntas.

¿Cómo usa la gente la menta?

¿Por qué las plantas producen taninos?

¿Cómo sabe el té de menta?



¡Toma un descanso!

Luego, observa al doctor Castro leer la historia de Tata's Remedies en YouTube (busca "HECHOS Tata's Remedies").
¿Tu familia usa remedios como Tata?