



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*.

¡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.





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!

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.

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?

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:

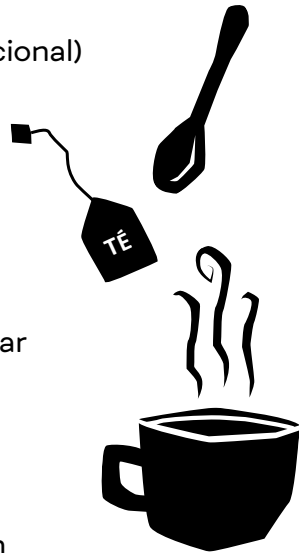
Paso 1. Mide 1 taza de agua.
Viértela en tu taza.



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.

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?