

COMER

A pesar de que se pueden comer crudas, las semillas en cualquier etapa pueden digerirse mejor al germinarse o cocinarse. Sirva las semillas verdes de palo fierro como edamame después de escaldar las vainas o péchitas. También pueden saltarse o tostarse con condimentos, servirse como guarnición, o usarse en ensaladas o sopas.

Las semillas secas se comen mejor germinadas o germinadas y luego, resacas/tostadas. Para germinar las semillas, déjelas remojar toda la noche y luego, enjuáguelas diariamente hasta que la testa externa de la semilla presente una hendidura y salga un brote. Puede sacar los brotes apretando la hendidura de la testa externa de la semilla. Enjuague las semillas con agua limpia y luego úselas crudas o ligeramente cocidas. Para resacar o tostar: Germine las semillas sólo hasta que salga la raíz pequeña (uno a dos días). Seque las semillas al sol, en un horno solar, o en un horno convencional a una temperatura de 150°F. Una vez secas, coloque las semillas en una sartén seca a fuego medio para que hiervan. Sazone con sal u otros condimentos.

doble aquí.....

DESERT HARVESTERS es un esfuerzo de base operado por voluntarios en Tucson, Arizona. Nos esforzamos por promover, celebrar y mejorar la seguridad alimentaria local y la producción, alentando a la siembra de árboles de sombra endémicos que producen alimento, en terraplenes de captación de agua, y luego, educando al público respecto a cómo cosechar y procesar el producto de la cosecha.

Para más información acerca de la cosecha de alimentos silvestres, cultivados y nativos del desierto de Sonora, visite:
www.DesertHarvesters.org.



EL DESIERTO PUEDE ALIMENTARTE



Los fondos para este folleto fueron proporcionados por el Programa Urbano y Comunitario de Asistencia Financiera Forestal (Urban and Community Forestry Financial Assistance Program), administrado por la División Forestal del Estado de Arizona - Silvicultura Urbana y Comunitaria y el Servicio Forestal de la USDA



Publicado por Desert Harvesters
Tucson, AZ 2010
www.DesertHarvesters.org
Ahora vaya a comer un poco de desierto.

doble aquí.....

PALO DE FIERRO DEL DESIERTO

GRATIS

ABUNDANTE

NATIVO

PALO DE FIERRO DEL DESIERTO

Los palo fierro (*Olneya tesota*) son de los árboles más antiguos y fascinantes del desierto de Sonora. Llamado así por su madera oscura y densa, pueden reconocerse por su corteza gris, pequeñas hojas de color verde oscuro, espinas pequeñas y flores encantadoras de color rosa. El árbol es ahora una especie protegida en Arizona. Crece a menos de 2.500 pies sobre el nivel del mar, a menudo en las zonas ribereñas.

Los palo fierro son árboles ideales para el jardín de la casa. Siendo por lo general árboles perennifolios, proporcionan sombra, frescura y hábitat para las aves nativas. Plante un palo fierro de 5 galones en un recipiente en el que podrá atrapar la lluvia y una vez que se ha establecido (después de dos a tres años) no necesitará agua adicional. Son árboles muy apreciados entre los cosechadores del desierto por sus flores y semillas comestibles.

COSECHA

Al igual que otros árboles leguminosos del desierto, las flores y semillas del palo fierro son comestibles. Los palo fierro florecen generalmente desde finales de abril a mayo y luego, presentan vainas verdes con semillas unas pocas semanas después. Las vainas verdes se secan en junio / julio. Pueden cosecharse tanto las vainas verdes como secas. Las semillas verdes húmedas se encuentran dentro de vainas de color beige claro. Las semillas deben ser dulces y tener un ligero sabor a cacahuete o maní. Si es así, jale suavemente la vaina entera, quitándola del árbol. Si presentan sabor a tiza o gis, ha esperado demasiado tiempo. Deje que las vainas se sequen en el árbol y coséchelas cuando estén secas y de color café.

Las semillas secas y de color café son duras y se encuentran dentro de las vainas secas, que están cubiertas de pelusa, son de color café y son fáciles de cosechar. En lugar de colectarlas a mano, puede colocar una lona en el suelo y sacudir suavemente el árbol para que caigan las vainas secas. Evite cosechar las vainas/semillas secas que están ya en el suelo.

PROCESE Y ALMACENE

Ya sea verdes o secas, las semillas del palo fierro deben limpiarse y procesarse para su almacenamiento tan pronto como sea posible después de haber sido cosechadas para mantener su frescura y reducir las posibilidades de que las vainas se enmohezcan.



Las VAINAS/SEMILLAS VERDES deben blanquearse escaldándolas el día en que hayan sido cosechadas para evitar que maduren y se vuelvan de color café. Pueden ser escaldadas en la vaina o pelarse como los guisantes o chícharos y escaldarse después. Para hacerlo, lave las vainas o semillas en agua fría. Haga hervir una olla con agua. Mientras tanto, prepare un recipiente grande con agua helada. Agregue las semillas verdes al agua hirviendo y deje hervir por lo menos unos 90 segundos. Retire del fuego, tire el agua y coloque las semillas inmediatamente en el agua helada por unos 90 segundos. Una vez que se han enfriado, deberá eliminar el agua y empaquetar las semillas en bolsas de plástico para el congelador, etiquetándolas e indicando la fecha, eliminando de éstas la mayor cantidad de aire que sea posible.

Las VAINAS/SEMILLAS SECAS DE COLOR CAFÉ también se procesan mejor el día en que se cosechan, pero también pueden almacenarse al aire libre en un recipiente abierto hasta que las procese. ¡No las guarde en una bolsa de plástico o se enmohezcan! Para almacenar las semillas secas, sáquelas de la vaina a mano o colóquelas encima de una lona limpia, cubriéndolas con una sábana y camine sobre ellas. Separe la vaina de la semilla, dejando sólo la semilla seca, de color café oscuro. Congele las semillas por espacio de dos días para evitar la infestación de escarabajos Bruchidae. Almacénelas en el congelador hasta que las use o séquelas bien y luego, guárdelas en un recipiente sellado.