

ELOTE



El maíz, junto con muchas otras plantas tradicionales como los frijoles, la calabaza, los melones, el tabaco y las raíces, es una planta domesticada de las Américas. Estas plantas indígenas son muy importantes para las tribus de Nebraska. Se han utilizado durante miles de años, ofrecen beneficios nutricionales y se usan en ceremonias. Los cultivos desarrollados por los nativos americanos fueron adoptados por los colonos europeos en América y se propagaron rápidamente a otras partes del mundo. Una de las variedades más antiguas es el maíz nativo, que se diferencia en color y sabor del maíz dulce. El maíz indio también se conoce como maíz duro y tiene la textura de hominy cuando se come en sopas. Tiene una mezcla de hermosos granos rojos, azules, negros y blancos. En las antiguas comunidades nativas, se ha utilizado para comidas, ceremonias y como fuente de nutrición. Aunque hay muchas variedades, las variedades de maíz indio con patrones de calico o manchadas son el resultado de la polinización cruzada de plantas de un solo color.

Las Tres Hermanas - Elote, frijoles, y la calabaza se plantan juntos para protegerse y alimentarse mutuamente.

SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- Busca las hojas de maíz que estén brillantes, verdes y frescas.
- Evita las hojas que se vean secas o que se estén despegando del mazorca. Dale un apretón al mazorca; elige las que tengan menos espacio de aire entre las hojas y los granos. Es mejor que estén bien apretadas. Busca hojas de maíz que estén bien verdes y frescas.

VALOR NUTRICIONAL

El maíz es un alimento básico en las cocinas de todo el mundo. Aunque muchas personas disfrutan del maíz, muchos no se dan cuenta de que en realidad es una opción muy nutritiva que las tribus han utilizado durante siglos. El maíz aporta tiamina y otras vitaminas y minerales. Este grano, que es fácil de encontrar y amigable con el bolsillo, también es una buena fuente de carbohidratos y tiene más proteínas de lo que podrías pensar. Además, el maíz es naturalmente bajo en grasa, con solo 1.4 gramos por mazorca de tamaño mediano. Ofrece varios beneficios para la salud más allá de su contenido en vitaminas y minerales. Dependiendo del color, el maíz es rico en una variedad de antioxidantes y compuestos vegetales beneficiosos que ayudan a proteger contra enfermedades.

CAZUELA DE ELOTE AL ESTILO MEXICANO

Ingredientes:

- 32 oz de maíz congelado o fresco (descongelado)
- 1/2 taza de mayonesa
- 1/2 taza de crema agria
- 1 1/2 cdtas. de chile en polvo
- 1/2 cdta. de ajo en polvo
- 1/2 cdta. de sal
- 1/4 cdta. de cayena (opcional)
- 5 oz de queso fresco

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350°Fahrenheit.
2. Vierte el maíz en una cacerola grande. Mezcla la mayonesa, la crema agria, el chile en polvo, el ajo en polvo, la sal y la mitad del queso fresco hasta que esté todo combinado.
3. Hornea durante 30-40 minutos o hasta que esté bien caliente y los lados comiencen a burbujear.
4. Espolvorea el queso fresco restante sobre la cacerola y agrega cilantro picado por encima. ¡A disfrutar!



APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



ACTIVIDAD DE SECAR MAÍZ HISTORIA DETRÁS DEL MAÍZ SECADO

Había pocas prácticas de conservación universales, pero secar los alimentos era una opción disponible para casi todas las tribus. Secar maíz también tenía la ventaja de facilitar el almacenamiento y transporte de la cosecha. Al secar, no solo se concentraban los nutrientes, sino que el producto resultante también pesaba menos porque se perdía mucha agua en el proceso. Algunos alimentos como los frijoles podrían secarse naturalmente en la planta, pero otros como el maíz, las bayas y los champiñones generalmente se recolectaban primero y luego se secaban. Secar al sol era una manera de conservar todo tipo de alimentos.

Las tribus secaban el maíz de varias maneras usando el sol. Algunas dejaban el maíz secar en sus tallos, o recogían las mazorcas y las ponían a secar en tapetes bajo el sol. Secar era clave porque así se reducía la humedad, lo que dificultaba el crecimiento de microorganismos y enzimas que echan a perder la comida. Más tarde, el maíz se guardaba en hoyos subterráneos forrados con hierba para evitar el moho y que se echara a perder.



ACTIVIDAD

1. Elige mazorcas tiernas y maduras. Blanquea las mazorcas durante 4 a 5 minutos en agua hirviendo o 5 a 6 minutos al vapor.
2. Enfría las mazorcas en agua fría solo el tiempo suficiente para detener la cocción. Escurre bien.
3. Corta los granos de la mazorca a 3/4 de su profundidad. No los raspas.
4. Coloca en una sola capa en las bandejas del deshidratador cubiertas de malla. El calor que quedó en el maíz por el escaldado hará que el proceso de secado empiece más rápido. Los granos de maíz se vuelven muy pequeños cuando se secan y se caerán por las bandejas normales.
5. Sécalo a 150°Fahrenheit entre 1 y 2 horas y luego baja la temperatura a 130°Fahrenheit. Va a tardar de 6 a 10 horas en secarse.
6. El maíz se seca más rápido cerca del final del tiempo de secado. Echa un vistazo de cerca al final para evitar que se queme. El maíz está lo suficientemente seco cuando está crujiente y crocante.
7. Guárdalo en un recipiente o frasco hermético en un lugar oscuro y fresco.

APRENDE A DECIR "MAÍZ" EN DIFERENTES LENGUAS TRIBALES

DAKOTA
Wamnaheza

UMONHO^N
Wa' haba

PONCA
Wa' haba

HOCHUNK
Wicąwaş

LAKOTA
Wagméza

