



Chefs@Home introduces you to chefs – a chef is someone whose job is to cook. Many of these cooks started cooking when they were kids!

Can you try something new?

- Washing fruits and vegetables before you eat is an important step in the cooking process. **Try washing** (just with water, NO soap! and dry with a clean towel) some fresh fruits or vegetables.
- **“Eat the rainbow.”** Different colored foods have different qualities that help your body – for example, orange foods are good for your eyes and green foods are good for your heart. Check each box as you eat the food this week!
- **Red:** like strawberries, tomatoes
- **Orange:** like carrots, sweet potatoes
- **Yellow/White:** like bananas, cauliflower
- **Green:** like COLLARDS!, broccoli, peas
- **Blue/Purple:** like blueberries or grapes
- **Brown:** like beans



Show us what you tried!
Email us a picture to info@TABLEnc.org

FUN FOOD FACTS

Did you know?

- Collard greens are in season January through April, so this is a great time of year to enjoy them!
- They are great for your bone health, cholesterol, and blood pressure. Cholesterol and blood pressure affect how your heart works.
- Collards are one of the oldest vegetables we know about. They were popular in ancient Greece!

Edna Lewis lived a long, beautiful life from April 1916 to February 2006. Her legacy still lives on today. Answers have been adapted from an article in *The New York Times* by Francis Lam entitled *Edna Lewis and the Black Roots of American Cooking*.



Photo by: John T. Hill

Edna Lewis

- I love to be in the kitchen because it brings back memories of home and being on the land where I grew up. When I cook I reflect on what it was like to catch or collect my food, and prepare it surrounded by my family. I loved growing up on the land in a community that valued and revolved around cooking. Even when I left my hometown and went on to New York, I loved cooking because it carried with it that sense of purpose, pleasure, and home.
- I grew up in a rural community in Virginia founded by my grandparents; it was called Freetown. In Freetown I learned to love food and learned to study its seasons. I figured out the best times of year to cook certain things based on our land. My whole family loved to cook and learned from each other. You receive the food of the earth like it's a gift. Lots of my family learned to cook as slaves working for the wealthy, and developed an aristocratic strain of southern cuisine.
- In Freetown, neighbors were family and food held our culture, work, and families together. I can remember that 'If someone borrowed one cup of sugar, they would return two. If someone fell ill, the neighbors would go in and milk the cows, feed the chickens, clean the house, cook the food and come and sit with whoever was sick. I guess rural life conditioned people to cooperate with their neighbors.'
- To aspiring chefs I say, honor your roots. Don't be apologetic with what you love to eat and want to cook! Be mindful of your food and where it comes from, and notice the details. Organic foods, fruits, vegetables, meat, and anything else from the earth, are the best things to eat.

Eating seasonally and locally was important to Edna! While this is not her recipe, we think she would enjoy it! (Source: Sunny Anderson, Food Network)

Vegetarian “Southern-Style” Collards

- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon butter
- ½ large onion, chopped
- 1 teaspoon red pepper flakes
- 1 clove garlic, finely chopped

- 1 pound collard greens, chopped
- 3 cups vegetable stock (or whatever stock/broth you prefer)
- 2 tomatoes, seeded and chopped
- Salt & pepper

In a large pot over medium heat, heat oil and butter. Sauté the onions until slightly softened, about 2 minutes, then add the red pepper flakes and garlic, cook another minute. Add collard greens and cook another minute. Add the vegetable stock, cover and bring to a simmer. Cook until greens are tender, about 40 minutes. Add tomatoes and season with salt and pepper.



209 E. Main St. • Carrboro
TABLEnc.org • 919.636.4860



¡Bienvenidos a Cocineros@Casa! Vamos a introducirles a algunos cocineros local y nacional. Un cocinero es alguien que cocinar para su trabajo.
¡Muchos de estos cocineros comenzaron en la cocina cuando eran niños!

¿Puede probar algo nuevo?

- Lavar las frutas y verduras antes de comer es un paso muy importante en el proceso de cocinar. **Intenta lavar** (con agua solamente, ¡NO jabón! y seca con una toalla limpia) algunas frutas o verduras frescas.
- **“Comer el arcoiris.”** Las comidas de colores diferentes contienen calidades diferentes que ayudan el cuerpo – por ejemplo, las comidas naranjas benefician los ojos y las verdes el corazón. ¡Marque cada casillero cuando coma la comida esta semana!
- **Rojo:** como fresas, tomates
- **Naranja:** como zanahorias, batatas
- **Amarillo/Blanco:** como banana, coliflor
- **Verde:** como col rizada, brocoli, chicharos
- **Azul/Morado:** como arándanos, uvas
- **Marrón:** como frijoles

¡Mostrarnos lo que probaste!
Nos envía una foto a info@TABLEnc.org



HECHOS GRACIOSOS

¿Ya sabía?

- La col rizada está en estación en enero entre abril, entonces ¡este es un buen tiempo del año disfrutarlo!
- La col rizada es excelente para la salud de los huesos, el colesterol y la presión sanguínea. El colesterol y la presión sanguínea afectan como el corazón funciona.
- La col rizada es una de las verduras más antiguas que sabemos. Eran populares en Grecia antigua.

Edna Lewis vivió una vida larga y hermosa de abril de 1916 a febrero de 2006. Su legado todavía continúa hoy. Las respuestas ha sido adaptadas del artículo de Francis Lam en *The New York Times* se llama, *Edna Lewis y los Raíces Negros de Cocinando Americano*.



Foto por: John T. Hill

Edna Lewis

- Me encanta estar en la cocina porque me recuerda de mi hogar y de estar en la tierra donde crecí. Cuando cocino, reflejo en lo que como fue recoger o atrapar mi comida y prepararlo mientras rodeada por mi familia. Me encantaba crecer en la tierra en una comunidad que aprecia y gira alrededor de cocinando. Aun cuando dejé mi pueblo natal y mudé a Nueva York, me encantaba cocinar porque trajo un sentido de propósito, gusto y hogar.
- Crecí en una comunidad rural en Virginia fundido por mis abuelos - se llama Freetown. En Freetown aprendí a encantar la comida y estudiar sus estaciones. Aprendí los mejores tiempos del año para cocinar algunas cosas basado en la tierra. A mi familia entera les encanta cocinar y ellos aprendieron de cada uno. Reciba la comida de la tierra como un regalo. Mucha de mi familia aprendieron cocinar como esclavos trabajando para los ricos y desarrollaron una manera aristocrática de cocina sureña.
- En Freetown, los vecinos eran familia y la comida mantuvo nuestra cultura, trabajo y familias juntos. Puedo recordar que si un vecino preguntó por una taza de azúcar, devolvió doble. Si un vecino estaba enfermo, los otros vecinos ordeñaran las vacas, fueran a alimentar los pollos, limpiarán la casa, cocinarán la comida y se sentarán con la persona enferma. Supuesto que la vida rural nos enseñó cooperar con sus vecinos.
- A los chefs en potencia les digo, honran sus raíces. ¡No se disculpen por lo que le encanta comer y querer cocinar! Sean conscientes de su comida y de dónde viene y notan los detalles. Las comidas orgánicas - frutas, verduras, carnes y algunas más de la tierra - son las mejores cosas comer. ¡Empiezan allí y añaden sabor para dar vida a sus ideas!

La col Rizada Vegetariana y en Estilo Sureño

- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ cebolla grande, cortado
- 1 cucharilla de hojuelas de pimienta roja
- 1 diente de ajo, cortado

- 1 libra de col rizada, cortado
- 3 tazas caldo de verduras (o cualquier tipo de caldo prefiera)
- 2 tomates, cortado
- Sal y pimienta

En una olla grande a fuego medio, calenta el aceite y mantequilla. Saltea la cebolla hasta que se ablande, sobre 2 minutos, entonces añade los hojuelas de pimienta roja y ajo y cocina un minuto mas. Añade la col rizada y cocina un minuto mas. Añade el caldo, cubre y lleva a fuego lento. Cocina hasta que la col rizada esta tierna, casi 40 minutos. Añade tomates y sazona con sal y pimienta.



209 E. Main St. • Carrboro
TABLEnc.org • 919.636.4860