

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.

COMA

Aunque pueden comerse crudas, las semillas en cualquiera de sus etapas se digieren más fácilmente al germinarlas o cocinarlas. Sirva las semillas verdes de palo verde como edamame después de haberlas escaldado en sus vainas. Así mismo, pueden saltearse o tostarse con condimentos, servirse como guarnición, o usarse en ensaladas o sopas.

Las semillas secas se comen mejor germinadas o germinadas y luego, resecadas/ 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 resecar 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 cocinen. Sazone con sal u otros condimentos.

dobla 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 LO PUEDE ALIMENTAR



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.

dobla aquí.....

PALO VERDE



GRATIS

ABUNDANTE

NATIVO

PALO VERDE

Palo Verde es el nombre que se le da en español debido a que el tronco y las ramas son de color verde. En Arizona hay dos especies nativas de Palo Verde, el Palo Verde amarillo (*Cercidium microphyllum*) y el Blue Palo Verde o palo verde azul (*Cercidium floridum*).

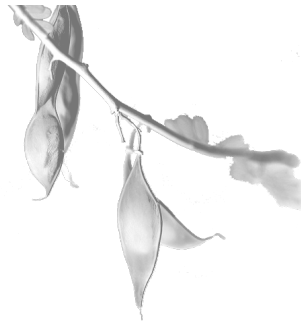
En el desierto, el Palo Verde amarillo se encuentra en las laderas rocosas y el palo verde azul, a lo largo de los arroyos. Ambas especies son magníficos árboles nodriza, proporcionando protección a otras plantas nativas como sahuaros pequeños.

Ambas especies son árboles excelentes para jardinería paisajística, que dan sombra y frescura, así como comida y hábitat a las aves nativas. Plántelas junto a un recipiente de captación de agua. Una vez que el árbol se ha establecido después de dos años no requiere agua adicional.

IDENTIFIQUE

Los árboles de palo verde amarillo tienen un tronco de color amarillo-verdoso, hojas diminutas y espinas al final de cada rama. Sus semillas son grandes con una vaina que se ajusta alrededor de éstas.

Los árboles de Blue Palo Verde o palo verde azul tienen un tronco de color azul-verdoso, hojas más grandes, espinas pequeñas a lo largo de la rama en los nodos de las hojas y no tienen una espina al final de la rama. Las vainas de las semillas del palo verde azul son más grandes que las vainas del palo verde amarillo y la vaina no se ajusta alrededor de las semillas.



LA COSECHA

Al igual que otros árboles leguminosos del desierto, ambas especies producen flores y semillas comestibles. Muchos encuentran que las semillas del Palo Verde amarillo son más dulces. Los árboles florecen generalmente a finales de abril a mayo y unas cuantas semanas después presentan vainas verdes. Las vainas verdes se secan en junio / julio. Tanto las vainas verdes como secas pueden cosecharse de preferencia antes de que comiencen las lluvias de verano.

Coseche las semillas verdes de Palo Verde cuando la vaina es de color verde y la semilla en su interior se ha desarrollado, pero es aún pequeña, verde y tierna. ¡Pruébe las semillas primero! Deben ser dulces. Si las vainas son gredosas, es demasiado tarde. Será mejor dejar que se sequen aún más tiempo. Jale suavemente toda la vaina del árbol y colóquela en una bolsa de lona o papel, balde o canasta.

Las vainas secas son de color beige y las semillas en su interior son de color café. En

lugar de cosecharlas a mano, puede colocar una lona en el suelo y sacudir suavemente el árbol para que caigan las vainas secas. Evite cosechar vainas secas / semillas que estuvieron ya en el suelo.

PROCESAMIENTO Y ALMACENAJE

Ya sean verdes o secas, las semillas de Palo Verde deben limpiarse y procesarse para su almacenamiento tan pronto como sea posible después de su cosecha para mantener la frescura y reducir las posibilidades que las vainas se enmohezcan.

Las VAINAS/SEMILLAS VERDES deben escaldarse el día en que las cosecha para evitar que se maduren y sequen y tengan una coloración café. Pueden escaldarse en la vaina o pelarse como los guisantes o chícharos. 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 unos 90 segundos. Retire del fuego, tire el agua y coloque las semillas inmediatamente en el agua helada. Una vez que se han enfriado, deberá eliminar el agua y empaquetar las semillas en bolsas de plástico para el congelador, 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 enmohecerán! Para almacenar las semillas secas, sáquelas