Pesto de Hierba del Ajo

La promesa de cosechar, preparar y comer alimentos silvestres puede inspirarnos a comenzar a identificar y aprender sobre las plantas. La hierba del ajo (la aliaria) es sabrosa, fácil de identificar y abundante. No es nativo y se propaga fácilmente, así que está bien cosechar mucho. El pesto es un ingrediente sabroso que es fácil de preparar y puede incluir otras verduras silvestres a medida que las aprendes a identificar. ¡Esperamos que disfrutes y adaptes esta receta para hacer a tu guste!

Seguridad:

Algunas plantas silvestres son tóxicas, y algunos suelos, especialmente cerca de edificios antiguos, contienen plomo. Las tierras con plomo hacen que las plantas sean inseguras para comer. **Siempre asegúrate de cosechar con un adulto y tener una identificación positiva antes de comer plantas silvestres.** Aquí hay un gran recurso además de nuestro video para ayudarte a identificar la hierba del ajo.

Localizar puntos de cosecha y aprender a reconocer las plantas puede tomar tiempo. Si no tienes disponible una fuente segura de hierba del ajo, considere hacer pesto con rúcula o espinaca mientras tomas tu tiempo para buscarla.

Materiales:

- licuadora
- 1 taza de aceite de oliva u otro aceite de grado alimenticio
- 2 tazas de hojas / brotes de hierba del ajo u otras verdes mixtas
- ¼ taza de nueces
    - Use cualquier nuez o semilla que te guste. Nueces, piñones, semillas de calabaza y semillas de girasol son buenas opciones.
- ¼ taza de queso parmesano o un queso alternativo (levadura alimenticia)
- 1 cucharada de limón o vinagre de manzana
    - Ajuste a gusto o use otro tipo de ácido preferido.
- sal a gusto

Actividad:

- Píde a un adulto que te ayude a preparar el pesto.
- Sostén la hierba del ajo y haz observaciones con tus sentidos.
    - *¿De qué forma son las hojas? ¿De qué color son las flores? ¿Cuántos pétalos tienen? ¿De qué textura son las hojas? ¿Cómo se sienten? Cuando las hojas se aplastan, ¿a qué huelen? ¿Cómo saben?*
- Desafíate a ti misme a memorizar el sabor de la hierba del ajo, para ver si puedes notarle en el pesto final.
- Vierte el aceite en la licuadora.
- Pica la hierba de ajo y agrégala al aceite.
- Agrega las nueces y el queso.
- Pulsa la licuadora hasta que el pesto esté suave.

• Agregue sal al gusto.
• Disfruta el pesto con pan, galletas, pasta, verduras frescas u otros alimentos que te guste.
• Congele un poco de pesto para disfrutar más tarde o compartir con amigues.

Discusión:

• ¿Cómo estuvo el pesto? ¿Hay algún cambio en la receta que te gustaría probar?
• ¿Con quién te gustaría compartir tu pesto? Puedes congelar un poco.
• ¿Has oído hablar de otras verduras silvestres comestibles? ¿Cómo se llaman? ¿Dónde podrías buscarles?
• ¿Qué otras verduras silvestres, o no, te gustaría probar en el pesto la próxima vez?

Extra:

• Lee sobre otras plantas silvestres comestibles comunes y dónde crecen. El libro Foraging and Feasting (Forrajeó y Banquete) de la autora local Dina Falconi es un gran lugar para comenzar.
• Use los mapas de Google para mirar fotos aéreas de tu vecindario e identifique los lugares donde podría buscar plantas silvestres comestibles.
• ¡Visita los lugares que mapeaste y mira lo que encuentras creciendo allí!

hierba del ajo joven

hierba del ajo madura