



Welcome to the June Chefs@Home newsletter! If you're new to TABLE, Chefs@Home is an opportunity for you and your family to work together in the kitchen to create a healthy meal or snack! You can put the recipe in your cookbook binder to reference later. (Call/text if you don't have one so we can get it to you! 919-636-4860)

Video Tutorial



Scan QR Code with your phone to view this kit via video!

<https://tablenc.org/participating-families/table-chefs-home/>

FUN FOOD FACTS

Did you know?

Basil originated in Africa and Southeast Asia and traveled to Europe along the Silk Road trade routes.

Basil provides your body with antioxidants, which help lower the levels of stress in your cells.

Basil also has Vitamin K, which helps your body heal wounds faster.

Pesto History



The recipe for pesto originated in the Liguria region of Italy. Pesto is traditionally prepared by crushing the ingredients in a mortar and pestle.

The word "pesto" comes from the Latin word *pistare*, which means to pound. In Italy, pesto refers to any mixture of herbs that are pounded together and put on pasta. The version that we are most familiar with, *pesto alla genovese*, comes from Genoa, the capital of the Liguria region.



Ancient Romans made a paste called *moretum* following a similar method with garlic, cheese, and herbs.

Cooking With Kids

When chopping an ingredient, hold your hand in a claw shape with your fingers tucked under to help make sure they're out of the way.

To more easily mince the basil, you can stack a few leaves at a time on top of one another, roll them lengthwise, and slice them into ribbons. Kids can help with rolling up the basil and crushing the pine nuts in a plastic bag while adults use a knife to make sure the ingredients are finely chopped.

Tip: An easy way to peel garlic is to crush it with the flat side of a knife or shake it for a few seconds in a bowl.

What do you think?

Are your kids helping make Chefs@Home recipes? Send us pics or feedback to 919-636-4860. We want to hear from you!



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



¡Bienvenido al boletín de Chefs@Home de junio! Si eres nuevo en TABLE, Chefs@Home es una oportunidad para que tú y tu familia trabajéis juntos en la cocina para crear una comida o merienda saludable. Puedes guardar la receta en tu carpeta de libros de cocina para consultarla más tarde. (Llame o envíe un texto si no tiene una para que podamos dársela) 919-636-4860)

Tutorial en Vídeo



Escanee el código QR con su móvil para ver este kit en vídeo.

<https://tablenc.org/participating-families/table-chefs-home/>

DATOS ALIMENTARIOS

¿Lo sabías?

La albahaca es originaria de África y el sudeste asiático y viajó a Europa a lo largo de las rutas comerciales de la Ruta de la Seda.

La albahaca aporta antioxidantes al cuerpo, que ayudan a reducir los niveles de estrés en las células.

La albahaca también contiene vitamina K, que ayuda al cuerpo a cicatrizar las heridas más rápidamente.

Historia del Pesto



La receta del pesto tiene su origen en la región italiana de Liguria. El pesto se prepara tradicionalmente machacando los ingredientes en un mortero.

La palabra "pesto" viene del latín pistare, que significa machacar. En Italia, el pesto se refiere a cualquier mezcla de hierbas que se machacan y se ponen sobre la pasta. La versión más conocida, el pesto alla genovese, viene de Génova, la capital de la región de Liguria.



Los antiguos romanos preparaban una pasta llamada moretum siguiendo un método similar con ajo, queso y hierbas.

Cocinar Con Niños

Cuando cortes un ingrediente, mantén la mano en forma de garra con los dedos metidos por debajo para asegurarte de que no estorban.

Para picar más fácilmente la albahaca, puedes apilar unas cuantas hojas a la vez una encima de otra, enrollarlas a lo largo y cortarlas en cintas. Los niños pueden ayudar enrollando la albahaca y aplastando los piñones en una bolsa de plástico mientras los adultos utilizan un cuchillo para asegurarse de que los ingredientes quedan bien picados.

Consejo: Una forma fácil de pelar el ajo es aplastarlo con la parte plana de un cuchillo o agitarlo durante unos segundos en un bol.

¿Qué opina?

¿Ayudan tus hijos a preparar las recetas de Chefs@Home?
Envíanos fotos o comentarios al 919-636-4860.
¡Queremos saber de ti!



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