



Welcome to the July 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?

Bell peppers come in many different colors! We see green, red, yellow and orange in the grocery store, but bell peppers can also be purple or even white.

Bell peppers get their name from their shape. Their thin, stiff walls and long stems make them look like a bell.

Cooking Skills: Knife Safety



For this month's Chefs@Home Recipe families need to use a sharp knife to cut bell peppers in half. Most sources say children are ready to use sharp knives safely between 6 and 10 years old, but adults in the family get to make the final decision on if a child is ready. Children must be physically big enough and coordinated enough to hold the knife and the object they are cutting. They also must be able to follow directions when learning a new skill. When your child is ready to use a knife in the kitchen, here are some safety tips to keep in mind:

- Before you begin chopping, make sure your cutting board is secure and won't slip. If your cutting board doesn't have enough grip, you can wet a kitchen towel and put that under your board so that the board is level and secure.
- Make sure the work surface is at the right height for you. If you're working at the kitchen counter, you may need to use a step or chair, but make sure it's not wobbly and won't slip.
- When cutting curved ingredients, like tomatoes, it's best to cut these ingredients in half before chopping any further. Do this by making a 'bridge' shape with your hands over the knife. Place your thumb on one side of the ingredient and your fingers on the other to hold it in place, then slide the knife through the ingredient, cutting it in half.
- For harder ingredients like cucumber, the 'claw' position comes in handy. Hold the knife in your strongest hand and the ingredient in the other. With your ingredient hand, tuck your fingers and thumb away from the knife, like a crab claw. Slice the food, moving your hand backwards and away from the knife as you chop.
- For soft ingredients like herbs or nuts, use the 'cross chop' position. Place the ingredients on the board and hold your knife in your strongest hand. Place the other hand on top of the knife, with fingers lying flat and out of the way. Rock your knife across the food, backwards and forwards to chop the ingredients.

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 Julio! Si es nuevo a TABLE, Chefs@Home es una oportunidad para que usted y su familia trabajen juntos en la cocina para crear una comida o merienda saludable. Puede guardar la receta en su carpeta de recetas para consultarla más tarde. (Llámenos o envíenos un mensaje de texto si necesita una carpeta de recetas al 919-636-4860)

Tutorial en Vídeo



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

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

DATOS DIVERTIDOS

¿Sabías que...?

¡Hay pimientos de muchos colores! En el supermercado los vemos verdes, rojos, amarillos y anaranjados, pero también pueden ser morados o incluso blancos.

El nombre de los pimientos se debe a su forma. Sus paredes finas y rígidas y sus tallos largos les dan el aspecto de una campana.

Habilidades Culinarias: Seguridad con el Cuchillo

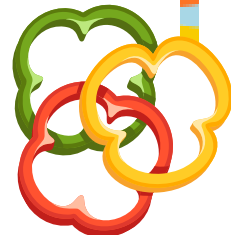


Para la receta Chefs@Home de este mes, las familias deben utilizar un cuchillo de cocina para cortar pimientos por la mitad. La mayoría de las publicaciones afirman que los niños están preparados para utilizar cuchillos de cocina con seguridad entre los 6 y los 10 años, pero son los adultos de la familia quienes deben tomar la decisión final sobre si un niño está preparado. Los niños deben ser físicamente lo bastante grandes y coordinados para sostener el cuchillo y el objeto que van a cortar. También deben ser capaces de seguir instrucciones cuando aprenden una nueva habilidad. Cuando su hijo esté preparado para utilizar un cuchillo en la cocina, aquí tiene algunos consejos de seguridad que debe tener en cuenta:

- Antes de empezar a cortar, asegúrate de que la tabla de cortar está bien sujeta y no resbala. Si tu tabla de cortar no tiene suficiente agarre, puedes mojar una toalla y ponerlo debajo de la tabla para que esté nivelada y segura.
- Asegúrate de que la superficie de trabajo está a la altura apropiada para ti. Si trabajas en la encimera de la cocina, puede que necesites usar un escalón o una silla, pero asegúrate de que no se mueva y no resbale.
- Al cortar ingredientes curvos, como los tomates, es mejor cortarlos por la mitad antes de seguir picándolos. Para ello, haz un "puente" con las manos sobre el cuchillo. Coloca el pulgar en un lado del ingrediente y los dedos en el otro para mantenerlo en su sitio, luego pasa el cuchillo por el ingrediente y córtalo por la mitad.
- Para los ingredientes más duros, como el pepino, resulta útil la posición de "garra". Sujeta el cuchillo con la mano más fuerte y el ingrediente con la otra. Con la mano del ingrediente, separa los dedos y el pulgar del cuchillo, como si fuera la pinza de un cangrejo. Corta el alimento, moviendo la mano hacia atrás y alejándola del cuchillo a medida que lo cortas.
- Para ingredientes blandos, como hierbas o nueces, utilice la posición de "corte en cruz". Coloque los ingredientes sobre la tabla y sujete el cuchillo con la mano más fuerte. Coloque la otra mano encima del cuchillo, con los dedos planos y fuera del camino. Mueva el cuchillo sobre los alimentos, hacia delante y hacia atrás, para cortar los ingredientes.

¿Qué opina?

¿Están ayudando sus hijos a preparar las recetas de Chefs@Home? Envíenos fotos o comentarios al 919-636-4860. ¡Queremos saber de ustedes!



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