

NYBG

EDIBLE ACADEMY
FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS



WILTED WINTER SALAD WITH JERUSALEM ARTICHOKE

Adapted from *A Kwanzaa Keepsake: Celebrating the Holiday with New Traditions and Feasts* by Jessica B. Harris
Serves 8

"Salads were definitely not a regular part of the diet of our ancestors, but they did pick wild greens and eat them in various ways. Jerusalem artichokes, tubers that grow underground, were there for the finding, and were a special treat. This salad could be made from any hearty wild greens that might be available; it can also be prepared from a mix of watercress and dandelion greens. The dressing uses bacon, but if your family does not eat pork, you can use beef bacon."
—Jessica B. Harris

Ingredients

- ½ pound Jerusalem artichokes
- 1 bunch spinach, washed and roughly chopped
- 1 bunch dandelion greens, washed and roughly chopped
- 1 small red onion, sliced
- 4-strips pork or beef bacon, cut into 1" strips or vegan bacon substitute
- 2 Tablespoon cider vinegar
- 1 Tablespoon molasses
- 1 Tablespoon water
- Salt and freshly ground black pepper, to taste

Instructions

Bring 2 cups of water to a boil in a medium-sized saucepan. Scrub clean the Jerusalem artichokes. Place them in the boiling water, cover, and cook for 15 minutes, or until firm but fork-tender. (Cooking them will depend on the size of the individual artichokes, so check occasionally. They may not all be done at the same time.) Once cooked, remove from heat, peel, and cut into thin slices (a mandolin works well).

In a salad bowl, toss spinach, dandelions and the Jerusalem artichoke.

In a medium sauté pan or cast-iron skillet over medium high heat, cook bacon or bacon substitute until crisp (about 5 minutes). When bacon is done, remove it to paper towels. Reserve 1 Tablespoon of the fat in the pan and return it to the stove over low heat. Rapidly add the cider vinegar, molasses, and water, and stir well to incorporate. Taste and adjust the seasoning. (Dr. Harris writes: "the flavor of the dressing will depend on the saltiness of your bacon, the tartness of your vinegar, and the brand of your molasses, so taste it.") In the salad bowl, add the bacon. Pour over the dressing and serve while wilted and warm.

NYBG

EDIBLE ACADEMY
DEGUSTACIONES FRESCAS DEL JARDÍN



ENSALADA DE INVIERNO CON ALCACHOFAS DE JERUSALÉN

Adaptado de A Kwanzaa Keepsake: Celebración de las fiestas con nuevas tradiciones y festines por la Dra. Jessica B. Harris. Para 8 personas

“Definitivamente, las ensaladas no formaban parte de la dieta habitual de nuestros antepasados, pero sí recolectaban verduras de hoja verde silvestres y las comían de diversas maneras, como las alcachofas de Jerusalén, unos tubérculos que crecen bajo tierra, que estaban ahí para ser encontrados y eran un manjar especial. Esta ensalada puede hacerse con cualquier verdura de hoja verde silvestre que se encuentre disponible; también puede prepararse con una mezcla de berros y hojas de diente de león. El aderezo lleva tocino, pero si su familia no come cerdo, puede usar tocino de res”.

–Jessica B. Harris

Ingredientes

- ½ libra de alcachofas de Jerusalén
- 1 manojo de espinacas, lavadas y cortadas en trozos grandes
- 1 manojo de hojas de diente de león, lavadas y cortadas en trozos grandes
- 1 cebolla morada pequeña, picada en rodajas
- 4 tiras de tocino de cerdo o res, cortadas en tiras de 1 pulgada o sustituto vegano del tocino
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharada de melaza
- 1 cucharada de agua
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

Instrucciones

Ponga a hervir 2 tazas de agua en una cacerola mediana. Limpie las alcachofas de Jerusalén. Colóquelas en el agua hirviendo, tápelas y cocínelas durante 15 minutos, o hasta que estén firmes, pero tiernas al pincharlas con un tenedor. (La cocción dependerá del tamaño de las alcachofas en particular, por lo que hay que comprobarlo cada cierto tiempo. Puede que no todas estén listas al mismo tiempo). Una vez cocidas, retírelas del fuego, pélelas y córtelas en rodajas finas (una mandolina funciona bien).

En una ensaladera, revuelva las espinacas, los dientes de león y la alcachofa de Jerusalén.

En una sartén mediana o de hierro fundido que esté a fuego medio-alto, cocine el tocino o el sustituto del tocino hasta que esté crujiente (unos 5 minutos). Cuando el tocino esté listo, retírelo y páselo por papel absorbente.

Reserve 1 cucharada de la grasa que está en la sartén y vuelva a ponerla en el fuego a baja temperatura. Añada rápidamente el vinagre de sidra, la melaza y el agua, y remueva bien para incorporar. Pruebe y ajuste la sazón. (La Dra. Harris escribe: “El sabor del aderezo dependerá de lo salado que esté el tocino, de la acidez del vinagre y de la marca de la melaza, así que Pruébalo”). En la ensaladera, añada el tocino. Vierta el aderezo y sívala mientras está blando y caliente.