




Fall 2018

Harvesting Memory, Preserving Home: A Cookbook of the Painted Turtle Farm/ Cosechando Memoria, Preservando el Hogar: Un Libro de Cocina de la Granja de la Tortuga Pintada

Families/Familias

Lourdes Blanco, Antonio Blanco
Margarita Chavarria, Y urida Chavarria
Maria del Socorro Chimalpopoca, Vicente Rico
Sandra Espinosa, Oscar Lopez Mendoza
Claudia Flores, Aldo Urbina
Susana Gonzales, Armando Martinez
Maria Hernandez, Monico Esquivias
Yadira Ildefonso, Alfredo Mendez
Elizabeth Martinez, Juan Roman Blanco
Sofia Mecate, Victor Valencia
Reina Palmas, Omar Macazar
Irma Rico Cernas, Ivan Bobadilla-Elias
Edith Torres, Alvaro Pena

Follow this and additional works at: https://cupola.gettysburg.edu/student_scholarship

 Ana Zaldivar, Fredy Acuitlapa
Part of the [Race, Ethnicity and Post-Colonial Studies Commons](#), and the [Spanish Linguistics Commons](#)
For the full list of contributors, please see the acknowledgements on page 64. / Para ver la lista completa de colaboradores, consulte los agradecimientos en la página 64.

Share feedback about the accessibility of this item.

Aguilar, Ricardo; Aguilera Gonzalez, Juliet; Bacilio, Aldair; Barreiro, Ashley G.; Bochenek, Anna H.; Carroll, Liam P.; Clemens, Isabella; Davis, Theodore J.; Combs, Harrison; Geddes, Ana L.; Goldman, Gussie W.; Graham, John R.; Groff, Emma Groff; Hedgepeth, Emma; Krumsiek, James P.; Marigliano, Amy N.; McCluff, Jarek D.; Michael, Kaley M.; O'Shea, Molly A.; Panero, Tessa G.; Paulin, Taylor I.; Rodriguez, Janet; Rousseau, Elizabeth A.; Rutter, Hope R.; Sachenik, Daniel B.; Schmidt, William M.; Sydney, Lajuan A. Jr.; Tasnim, Nishat; Velez, Jayleen N.; Wilcox, Daegan H.; Wirth, Cole H.; and Wu, Yihan, "Harvesting Memory, Preserving Home: A Cookbook of the Painted Turtle Farm/Cosechando Memoria, Preservando el Hogar: Un Libro de Cocina de la Granja de la Tortuga Pintada" (2018). *Student Publications*. 655.
https://cupola.gettysburg.edu/student_scholarship/655

This is the author's version of the work. This publication appears in Gettysburg College's institutional repository by permission of the copyright owner for personal use, not for redistribution. Cupola permanent link: https://cupola.gettysburg.edu/student_scholarship/655

This open access book is brought to you by The Cupola: Scholarship at Gettysburg College. It has been accepted for inclusion by an authorized administrator of The Cupola. For more information, please contact cupola@gettysburg.edu.

Harvesting Memory, Preserving Home: A Cookbook of the Painted Turtle Farm/Cosechando Memoria, Preservando el Hogar: Un Libro de Cocina de la Granja de la Tortuga Pintada

Abstract

About this Project

In the fall of 2018, 14 of the families and 32 students from two first-year seminars, *Crossing Borders: Immigration, Identity, and Development* and *Immigrant Stories*, worked together to create this cookbook. Families submitted their favorite dishes and then invited students to their homes to demonstrate the preparation. As they cooked and ate together, students recorded the steps to make the recipe and listened as connections between food, memory, family, migration, traditions, and religion emerged.

Harvesting Memory, Preserving Home: A Cookbook of the Painted Turtle Farm is the product of this undertaking. In it, we offer the collection of recipes as well as a short story from each family, bring meaning to the food we eat, the places life brings us, and the memories we share.

Sobre este Proyecto

En el otoño de 2018, 12 de las familias y 32 estudiantes de dos clases, *Cruzando Fronteras: Inmigración, Identidad, y Desarrollo* y *Las Historias Inmigrantes* trabajaron juntos para crear este libro de cocina. Las familias escogieron platos con una importancia o una memoria especial para preparar en sus casas con los estudiantes. Durante el proceso de cocinar y comer juntos, los estudiantes anotaron los pasos para preparar la receta. Ellos escucharon las conexiones entre la comida, la memoria, la familia, la migración, las tradiciones, y la religión.

Cosechando Memoria, Preservando el Hogar: Un Libro de Cocina de la Granja de la Tortuga Pintada es el fruto de este proyecto. Ofrecemos la colección de recetas además de una historia breve de cada familia, para dar significado a los alimentos que comemos, los lugares donde la vida nos trae, y las memorias que nos compartimos.

Keywords

immigration, community, cook book, tradition, comida, comunidad, familia, cocinar, libro de cocina, Painted Turtle Farm, Granja de la Tortuga Pintada, Gettysburg College, Center for Public Service

Disciplines

Race, Ethnicity and Post-Colonial Studies | Spanish Linguistics

Comments

This cookbook was written for the First Year Seminars *Crossing Borders: Immigration, Identity, and Development* and *Immigrant Stories*.

For more information about the Painted Turtle Farm, visit their website at http://www.gettysburg.edu/about/offices/college_life/cps/student/ptf/index.dot

Authors

Ricardo Aguilar, Juliet Aguilera Gonzalez, Aldair Bacilio, Ashley G. Barreiro, Anna H. Bochenek, Liam P. Carroll, Isabella Clemens, Theodore J. Davis, Harrison Combs, Ana L. Geddes, Gussie W. Goldman, John R. Graham, Emma Groff Groff, Emma Hedgepeth, James P. Krumsiek, Amy N. Marigliano, Jarek D. McCluff, Kaley M. Michael, Molly A. O'Shea, Tessa G. Panero, Taylor I. Paulin, Janet Rodriguez, Elizabeth A. Rousseau, Hope R. Rutter, Daniel B. Sachenik, William M. Schmidt, Lajuan A. Sydney Jr., Nishat Tasnim, Jayleen N. Velez, Daegan H. Wilcox, Cole H. Wirth, and Yihan Wu



harvesting memory, preserving home
a cookbook of the painted turtle farm

cosechando memoria, preservando el hogar
un libro de cocina de la granja de la tortuga pintada

contents

Compartiendo Comidas y Recuerdos	4-5
Veracruzana-Style Fish	6 - 9
Sweet Corn Pozole	10-13
Zucchini with Poblano Peppers	14-17
Quelite-Style Tamales	18-21
Stuffed Peppers	22-24
Mexican-style Zucchini with Chicken	25-28
Chalupas	29-32
Corn Salad	33-35
Chicken Enchiladas in Lettuce Wrap	37-40
Pineapple and Pork Tacos	41-43
Vanilla Cake	44-47
Gorditas with Potatoes	48-50
Corundas	52-55
Tostadas with Shredded Chicken	56-59
About this book	60-63
Acknowledgements	64-65

contenido

Sharing Meals and Memories
Pescado a la Veracruzana
Pozole de Elote
Calabacitas con Chile Poblano
Tamales de Quelites
Chiles Rellenos
Calabacitas a la Mexicana con Pollo
Chalupas
Esquites
Enchiladas Verdes de Pollo y Lechuga
Tacos al Pastor
Pan de Vainilla
Gorditas de Papa
Corundas
Tostadas de Tinga
Sobre este libro
Expresiones de gratitud

compartiendo comidas y recuerdos

La comida es poderosa. Cuando cerramos los ojos y probamos nuestro plato favorito, aunque sea por un momento, volvemos a la infancia, a la cocina de nuestra abuela, a nuestras vacaciones favoritas o al lugar donde no hemos estado desde hace años.

Cultivar verduras frescas en el granja de la tortuga pintada es una forma de mantener las conexiones con nuestra patria – con nuestra familia, nuestra cultura, nuestra juventud. Escoger algo del estante en el supermercado no se compara con cultivar alimentos con nuestras propias manos. Cuando llevamos nuestra cosecha a la casa y preparamos las comidas, nuestras cocinas se llenan de colores vibrantes y aromas ricos. Aunque la vida ahora es muy diferente de como fue creciendo en México, mantenemos partes de nosotros mismos disfrutando de comidas familiares preparadas con las verduras de la granja.

Compartimos nuestras recetas e historias en este libro de cocina para recordar la importancia de los platos que comemos. Mientras que permanecemos lejos de casa sin medios de visitar, la comida es una manera de regresar. Es una manera de recordar y honrar a los que nos enseñaron como cocinar. Es una manera de mantener vivas las tradiciones y compartir anécdotas con nuestros hijos.

Cocinar es frecuentemente algo que hacemos de memoria. Como niños observamos la preparación de comida, como adultos estimamos las proporciones para replicar el plato. Nunca sabe exactamente lo mismo, así que creamos nuevas versiones de nuestro plato favorito. Trabajar con los estudiantes de los Profesores Cains y Myers para escribir estas recetas nos ha permitido compartir nuestra cultura con los demás. Cuando algunos escuchan ‘la comida mexicana’, solo pueden pensar en tacos – este libro es un testimonio de la diversidad de la cocina Mexicana, una de las más variadas y extensas del mundo. También destacamos las tradiciones e ingredientes que varían entre regiones y familias.

Además de preservar los sabores de nuestras casas, esperamos que este libro de cocina anime a otros a cultivar sus propias verduras, cocinar platos deliciosos y crear nuevos recuerdos. En la granja de la tortuga pintada, nos reunimos semanalmente. Es un lugar donde se genera comunidad a medida que trabajamos juntos, compartimos consejos culinarios y probamos nuevos alimentos. Esperamos que se sienta inspirado para ser parte de esta experiencia al preparar estos platos y acompañarnos en la granja.

Compartan con sus vecinos, familia y amigos y creen nuevos recuerdos con las personas que aman. Que disfruten de nuestras historias y de nuestras comidas.

sharing meals and memories

Food is powerful. When we close our eyes and take a bite of our favorite dish, even for a moment, we are transported back to our childhood, our grandmother's kitchen, our favorite holiday or the place we have not been to in years.

Growing fresh vegetables at the Painted Turtle Farm is a way for us to maintain connections to our homeland - our family, our culture, our youth. Picking something off the shelf at the store doesn't compare to growing food with our own hands. When we take our harvest back to our house and prepare the meals, our kitchens become full of vibrant colors and rich smells - this is the taste of home. Although life is now very different than it was growing up in Mexico, we sustain parts of ourselves by enjoying familiar foods prepared with the vegetables from the farm.

We share our recipes and stories in this cookbook to remember the importance of the dishes we eat. As we remain far from home without the means to visit, food is a way to return. It's a way to remember and honor those who taught us to cook. It's a way to keep traditions alive and pass lessons to our children.

Cooking is something we often do from memory. As children we watch the meals prepared, as adults we estimate proportions to replicate the dish. It never tastes exactly the same, so we make our own versions of our favorite meal. Working with Professor Cain's and Professor Myers' students to write these recipes down has enabled us to share our culture with others. When some hear Mexican food, they can only think of tacos - this book is a testimony to the diversity of Mexican cuisine, one of the most varied and extensive in the world. We also highlight the traditions and ingredients that vary between regions and families.

In addition to preserving the taste of home, we hope this cookbook encourages you to grow your own vegetables, cook delicious food, and make new memories. At the Painted Turtle Farm, we come together weekly. It's a place where community is generated as we work together, share culinary tips and try new foods. We hope you are inspired to also be part of this experience by preparing these dishes and joining us at the farm.

Share with your neighbors, family, and friends and create new memories with people you love. Enjoy our stories and our meals.



Pescado a la Veracruzana or “Fish in the Style of Veracruz” is a light yet flavorful dish that originated from the Mexican state of Veracruz, which stretches over most of the country’s coast on the Gulf of Mexico. The unusual blend of flavors epitomizes the history of the region, which was influenced by indigenous, Spanish, and Afro-Cuban cultures as a result of the arrival of the Spanish conquerors

and slaves from Africa and the Caribbean. Though Sandra and Oscar left Mexico almost twenty years ago, they have not lost sight of this dish, as it reminds them of family and connects them to their culture and the history of their country. Six years ago, Sandra advocated for the Painted Turtle Farm to transition from a student garden to a campus-community hub for food justice. She and Oscar still

inspire others to become members of the farm and are proud to use the tomatoes, garlic, onions, and peppers that they grow there in this recipe. Though the dish is eaten throughout the year, they most often enjoy it during Lent, the forty days before Easter. Following Catholic tradition, they don’t consume meat during this time, so Pescado a la Veracruzana is a perfect alternative.

VERACRUZANA-STYLE FISH

Ingredients

6 tilapia fish fillets
6 tomatoes
3 bay leaves
4 cloves of garlic
1 cup of jalapeno peppers
1 onion
¼ cup of capers
½ cup of Italian parsley
3 tablespoons of olive oil
½ tablespoon of tomato paste
1-2 cups green olives
1/3 cup Chablis white wine
Salt
Pepper
Thyme
Corn starch
Rice to serve
Parsley, if desired

Directions

1. Chop 1 onion, 4 tomatoes, 3 garlic cloves, and 1 jalapeno pepper into pieces. Pour 1 teaspoon of olive oil into a skillet and set stove to high heat. Toss in the chopped tomatoes, garlicks, green pepper, and onion. Mix all the chopped ingredients.
2. Put 2 tomatoes, 1 clove of garlic, and a cup of water into a blender to make a puree. Pour the puree into the pot with the ingredients.
3. Put a pinch of thyme and three bay leaves into the sauce and stir in ½ tablespoon of the tomato paste.
4. Add 1-2 cups of green olives, drained, to the sauce, then stir in the capers. Add ¼ teaspoon salt.
5. Roll the tilapia fish in cornstarch with a sprinkle of salt and pepper on both sides of the fish. Oil a pan and add fish when it is heated. Fry the fish on each side for three minutes.
6. Pour ⅓ cup of Chablis white wine into the sauce, then place the fried fish into the sauce and wait until it comes to a boil.
7. Cook rice according to directions and serve with parsley, if desired, alongside tilapia.

PESCADO A LA VERACRUZANA

Ingredientes

6 filetes del pez tilapia
6 tomates
3 hojas de laurel
4 dientes de ajo
1 taza de chiles jalapeños
1 cebolla
¼ taza de alcaparras
½ taza de perejil italiano
3 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharada de pasta de tomate
½ taza de aceitunas verdes
Sal
Pimienta
Tomillo
Almidón de maíz
El chablis, vino blanco

Direcciones

1. Corte una cebolla, tres tomates, tres dientes de ajo y un chile jalapeño en pedacitos. Vierta una cucharadita de aceite de oliva en una olla. Lleve al fuego la estufa. Eche a la olla la cebolla, el ajo, el chile y los tomates picados y mézclalos.
2. Ponga dos tomates, un diente de ajo y una taza de agua en un mezclador o una licuadora para hacer puré. Vierta el puré en la olla con los ingredientes.
3. Ponga una pizca de tomillo, ½ cucharada de pasta de tomate y tres hojas de laurel en la salsa. Mezcla todos los ingredientes.
4. Ponga una taza de aceitunas verdes (o dos tazas, dependiente de cuánto le gustan las aceitunas verdes) escurridas, no utilice el jugo de aceitunas verdes. Ponga ½ taza de alcaparras en la salsa. Vierta ¼ cucharada de sal.
5. Enrolla los filetes de tilapia en almidón de maíz y espolvoree ambos lados del pescado con sal y pimienta. Engrasa el sartén y espera hasta que se caliente para añadir el pescado. Fríe el pescado por ambos lados por tres minutos.
6. Vierta 1/3 taza de chablis vino blanco en la salsa. Ponga el pescado frito en la salsa y espera hasta que empiece a hervir. Cocine ½ taza de arroz blanco por veinte minutos (no importa la marca del arroz).
7. Añade el arroz blanco al lado con perejil encima, el plato es listo para servir.



Pescado a la Veracruzana es un plato ligero y sabroso que se originó en Veracruz, un estado mexicano que se extiende por la mayor parte de la costa mexicana en el Golfo de México. La mezcla de los sabores en este plato representa la historia de la región - donde se encuentra la influencia cultural de los indígenas, los conquistadores españoles, y los esclavos africanos. Aunque Sandra y Oscar salieron

de México hace casi veinte años, no han perdido su apetito por este plato. Les recuerda a sus familiares y les conecta con su cultura y la historia de su país. Hace seis años, Sandra estaba a favor de cambiar "El granja de la tortuga pintada" de un jardín para los estudiantes universitarios a un centro de comida justa para los estudiantes y la comunidad. Ella y Oscar siguen inspirando a los otros a

que se hagan miembros de la "granja", y tengan el orgullo de usar sus propios vegetales cuando preparen este plato. Aunque este plato se come durante todo el año, se goza con más frecuencia durante el Cuaresma, los cuarenta días antes de la pascua florida. En la tradición católica, no se come la carne en esos días, y por consiguiente este plato de pescado es una alternativa perfecta.



Eleven years ago, María and Monico came to the United States from Jalisco, Mexico. The western region is best known as the birthplace of mariachi bands and tequila, but the state is also home to rich culinary and familial traditions. Growing up, María and Monico both learned secrets behind constructing the iconic pozole. Pozole is one of the three classic dishes in Jalisco, and unique recipes are passed down from generation to generation. However, pozole is not a typical Sunday dinner meal; it is usually only made for special family gatherings, including baptisms, birthday parties, and Christmas celebrations. In order to be considered true pozole, the fresh corn must be of a certain quality. Therefore, it is customary for families to grow their own corn in Mexico. Maria and Monico are proud to be able to continue that tradition in a garden plot at their home in Adams County. Each year they save at least one cob, preserving the kernels to cultivate the following season.

Ingredients

2 lbs of pork
2 lbs of chicken
4 dried guajillo peppers, stemmed and seeded
12 ears of sweet corn, shelled

Large yellow onion, peeled and chopped
3 cloves garlic
2 tomatoes
½ teaspoon of oregano
½ teaspoon of cumin salt and pepper

SWEET CORN POZOLE

Directions

1. Fill a large pot until about half full with water; heat until simmering. Shell cleaned corn by holding it vertically and slowly dragging the knife down each of the sides (make sure to not cut too close to the cob, or the knife will get stuck). Carefully place shelled corn in pot with warm water. Add 1 garlic clove (peeled) and salt to taste. Cover with a lid and cook over medium heat for 30 minutes.
2. Cut up medium sized pieces of pork. Place pork in a separate pot of boiling water so that the meat is covered. Cover pot with a lid. Add one fifth of peeled onion and one clove of peeled garlic.
3. After the pork and the corn have been cooking separately for 30 minutes, place meat in the pot with the corn. Keep heat on a low boil. Continue to cover with a lid.
4. Remove skin and bones from the chicken. Cut up into medium sized pieces; place chicken in enough boiling water so that the pieces are covered. Add about one fifth of a peeled onion. Cover with a lid.
5. Another 15 minutes after the pork and corn have been cooking together, add the chicken to the same pot (this means that the chicken will have been cooking by itself for 15-20 minutes and the pork and corn will have been cooking for 45 minutes total). Keep heat on a low boil and cover with a lid.
6. Cook until meat is tender and cooked through (check with a fork: meat should shred easily).
7. While the meat and corn are cooking, place both tomatoes and all the guajillo peppers in a pot and add enough water to cover the food; bring to a boil. Cook until peppers have softened (about 15 to 20 minutes). This is done to rehydrate the dried peppers. Reserve the water.
8. Spoon tomatoes and peppers out of the pot and place in a blender. Add a teaspoon of salt, 1 clove garlic, oregano, cumin, and two cups of the water used to rehydrate the peppers. Blend until smooth, about 10-15 seconds.
9. Strain mixture through a fine-mesh sieve into the pot with the corn and the meat once the meat is cooked through (see step 6); bring to a boil. Stir every so often and cook pozole on simmer, not boil, until flavors have blended, another 10-20 minutes, to prevent meat from overcooking.
10. While the pozole is simmering, shred lettuce and cabbage and place into small bowls. Chop radishes and onions and place into separate bowls. Place crunchy tortillas into bowl. Cube lime into small pieces.
11. Ladle pozole into serving bowls and top with any combination of the lettuce, cabbage, radishes, avocados and onion. Squeeze lime over the soup. Eat with tortilla.

POZOLE DE ELOTE

Ingredientes

2 libras pollo	1 cebolla grande amarilla pelada y picada
2 libras cerdo	3 dientes de ajo
4 guajillo chiles secos sin tallos y sin semillas	2 tomates
12 espigas de maíz dulce desgranadas	½ cucharadita de orégano
	½ cucharadita de comino, sal y pimienta

Direcciones

1. Eche agua en una olla grande hasta que esté medio llena; hierva a fuego lento. Desgrana y limpia el maíz, sosteniéndolo verticalmente y arrastrando el cuchillo lentamente en ambos lados (asegúrate de no cortar cerca de la mazorca del maíz porque el cuchillo se puede clavar). Cuidadosamente ponga el maíz desgranado en una olla con agua caliente. Añade un diente de ajo (pelado) y sal a su gusto. Tapa la olla y cocine a fuego lento por media hora.
2. Corte el cerdo en pedazos de medio tamaño. Ponga el cerdo en otra olla de agua hervida para tapar la carne. Tapa la olla. Añade 1/5 de cebolla pelada y un diente de ajo pelado.
3. Después de cocinar la carne y el maíz en ollas separadas por media hora, ponga la carne en la olla del maíz. Siga cocinando a fuego lento. Siga tapando la olla.
4. Retire la piel y los huesos del pollo. Corta el pollo en pedazos de medio tamaño y póngalo en agua hervida que sea suficiente para tapar todos los pedazos de pollo. Añade 1/5 de cebolla pelada. Tapa la olla.
5. 15 minutos después de que el cerdo y el maíz se cocinen juntos, añade el pollo en la misma olla (esto quiere decir que el pollo ya se estaba cocinando solo por 15-20 minutos, mientras el cerdo y el maíz se estaban cocinando juntos por 45 minutos en total). Siga cocinando a fuego lento y siga tapando la olla.
6. Cocine hasta que la carne esté tierna y completamente cocinada (se puede chequear con un tenedor- la carne se debe picar fácilmente).
7. Mientras la carne y el maíz se están cocinando, añade ambos jitomates y todos los guajillos chiles en una olla, y echa suficiente agua para tapar la comida. Calienta hasta que hierva. Cocina hasta que los chiles estén suaves (15-20 minutos). Esto se hace para hidratar los chiles secos.



8. Usa una cuchara para sacar los tomates y los chiles de la olla y póngalos en un mezclador y añade una cucharadita de sal, un diente de ajo, orégano, comino y dos tazas de agua (vuelve a usar el agua que se usó previamente para hidratar los chiles). Mezcle hasta que esté suave (10-15 minutos usualmente).
9. Pase la mezcla por un colador fino para añadirla en la olla con el maíz y la carne, una vez que la carne se ha cocinado completamente (vea el paso 6); calienta hasta que hierve. Remueve cada vez en cuando y cocine el pozole a fuego lento (no hervir) hasta que los sabores se mezclen (20-30 minutos más) para evitar que la carne se cocine demasiado.
10. Mientras el pozole se está cocinando a fuego lento, corte la lechuga, el repollo, el rábano y las cebollas y póngalos en tazas diferentes. Ponga las tortillas crujientes en una taza. Corte el limón en pequeños trozos.
11. Vierta el pozole en tazas de servir con un cucharón y añade por encima cualquiera combinación de lechuga, rábano, repollo y cebolla. Añade limón en la sopa y come con una tortilla .

Hace once años, María y Monico vinieron a los Estados Unidos de Jalisco, México. La región occidental de ese estado se conoce por ser el lugar de origen de las bandas mariachi y del tequila, pero el estado también tiene muchas tradiciones de comida y familia. María y Monico aprendieron los secretos de hacer el famoso pozole. La receta tradicional, que se pasa de generación a generación, se sirve en ocasiones especiales como en los bautizos, en las fiestas de cumpleaños y en las celebraciones de navidad. La calidad del elote es muy importante cuando se hace el pozole. En México la gente cultiva su propio elote. María y Monico están orgullosos de continuar la tradición en su jardín aquí en los Estados Unidos. Cada año ellos guardan una mazorca de maíz para poder plantar la semilla en su jardín el año siguiente.



Liliana enjoys making calabacitas con poblano, zucchini with poblano peppers, because this dish is easy, fast, and most importantly, her two girls will eat it. When Liliana was a child, her mother would make the dish with hot dogs, but Liliana never liked the taste, so she now leaves them out. Instead, she's added her own twist – poblano peppers. Last year she and Fredy planted poblano peppers in their plot at the Painted Turtle Farm. They grew abundantly, so one day she threw them in with the other vegetables as she was making calabacitas, and everyone loved it. Her girls are happy to help her with the fun job of peeling the char off the peppers. Even so, when asked, they confidently say that their favorite part of the dish is “when it’s ready to eat.”

ZUCCHINI WITH POBLANO PEPPERS

Ingredients

8 large poblano peppers
2 tablespoons olive oil
8 medium zucchini (about
2 pounds), trimmed, cut
into ½ inch pieces

1 medium onion, diced
1 clove garlic, minced
3 cups fresh corn kernels
1-2 bay leaves
Salt

Corn tostadas
Salsa
Crema/sour cream
Parmesan cheese

Directions

1. Char poblano peppers until blackened on all sides. Enclose in plastic. Peel and seed chilies, then rinse. Cut into ½ inch pieces. Mince garlic and dice onion.
2. Heat 2 tablespoons oil in heavy, large skillet over high heat. Once the oil thins out, reduce temperature to medium-high.
3. Sauté garlic and onions until onions turn transparent. Add corn and poblano peppers and cook for about three minutes. Then add zucchini, adjusting heat if needed. Stir, then cover with lid and reduce heat.
4. Let the zucchini sweat and release its juices, cooking until transparent, another five minutes. If it starts to dry out, add a tablespoon or so of water.
5. Add salt to taste and serve with corn tostadas, salsa, sour cream, and parmesan cheese.

CALABACITAS CON CHILE POBLANO

Ingredientes

8 chiles poblanos grandes	pulgada	1-2 hojas de laurel
2 cucharadas de aceite de oliva	1 cebolla mediana, cortada en	Sal
8 calabacines medianos	pedazos	Tostadas de maíz
(aproximadamente 2 libras),	1 diente de ajo, picado	Salsa
recortados en pedazos de ½	3 tazas de granos de maíz frescos	Crema/sour cream

Direcciones

1. Ase los chiles poblanos hasta que ennegrezcan enteros. Enciérrelos en plástico. Pela los chiles y quítales la semilla y después enjuágalos. Córtelos en pedazos de ½ pulgada. Pica el ajo y corta la cebolla en pedazos.
2. Caliente dos cucharadas de aceite en un sartén pesado a fuego alto. Una vez que el aceite se afina, reduce el fuego a medio-alto.
3. Sofríe el ajo y los pedazos de cebolla hasta que estén bien doradas. Añade chiles poblanos y cocine por 3 minutos y después añade calabacines, ajustando la temperatura si es necesario. Remueve, tape el sartén y reduce la temperatura.
4. Deje que los calabacines transpiren y que salgan todos los jugos. Deje cocinar por 5 minutos hasta que los calabacines estén bien dorados. Si empiezan a secarse, añade una cucharada de agua.
5. Añade sal a gusto y sirve con tostadas de maíz, salsa, crema y queso parmesano.



A Liliana le gusta hacer calabacitas con chile poblano porque este plato es fácil, rápido, y más importante, sus dos hijas las comen. De niña, la madre de Liliana hacía el plato con salchichas, pero a Liliana nunca le gustaban el sabor, y por lo tanto no los prepara ella con salchichas. En vez de la receta tradicional, Liliana ahora ha hecho sus propios cambios. El año pasado ella y Fredy plantaron los chiles poblanos en su terreno en La granja de la tortuga pintada. Crecieron con abundancia, y un día Liliana decidió meter unos chiles en el plato de las calabacitas. A todos les gustó. Sus hijas están contentas de ayudarle con la tarea de quitar la piel. La parte favorita de las niñas es comerlas.



Each year on the third Sunday of September, thousands of people from all over Mexico flood to Atlacomulco, a small town located in the northwest of the State of Mexico, to celebrate La Fiesta del Señor del Huerto, the festival for the Lord of the Garden. Having grown up in this town, Irma and Ivan have fond memories of helping their families prepare for the significant event. The residents of the town take great pride in hosting this celebration and prepare all year for the festival, which is of great

importance to their religion and culture. Using local ingredients harvested during that season – corn and quelites (leaves of the amaranth plant) – the community prepares tens of thousands of tamales as gifts to the visitors. Irma fondly recalls making these tamales, always given the job of making balls out of the prepared masa because it was an easier task for a child than wrapping them in the corn husks. Today, Irma and Ivan continue the tradition of making tamales de quelites and sharing them with friends.

QUELITE-STYLE TAMALES

Ingredients

2 manzano peppers,
deveined and seeded
3 tomatillos
1 bunch clean quelites, chopped
1 clove garlic, minced
30-40 corn leaves, softened
1/2 onion, chopped
2 tablespoons canola oil
Salt to taste
11 ounces lard
9 cups corn flour (masa harina)
1 teaspoon of baking powder

Directions

1. In a large saucepan, cook the garlic and onion until softened, then add quelites and pinch of salt. Cook on low heat for 10 minutes.
2. Put the chiles and tomatillos in a food processor and chop. Stir the quelite mixture into the blended chiles and tomatillos.
3. Rinse the corn leaves and soak in very hot water until pliable, about 15 minutes. Drain and pat dry.
4. Beat the lard in a large bowl until creamy. Add salt and continue beating for a few minutes. Add corn flour and baking powder until combined. Add the quelite mixture and keep beating until masa has a smooth and workable consistency, like cookie dough.
5. Spread 2 to 3 tablespoons of masa mixture onto 1 corn leaf, filling it up to 2 inches from the bottom and 1/4 inch from the top. Fold sides of the corn leaf together, one over the other. Fold the bottom of the corn leaf over the seam of the 2 folded sides and tie together with kitchen string. Repeat with remaining corn leaves.
6. Place a steamer insert into a saucepan and fill with water to just below the bottom of the steamer. Bring water to a boil. Add tamales with the open side up and cook until filling is heated through and separates from the leaf, 1 hour 30 minutes to 2 hours. Let tamales rest for 15 minutes before serving.

TAMALES DE QUELITES

Ingredientes

2 manzano chiles sin venas y sin
semillas
3 tomatillos
1 racimo de quelites bien
limpios y picados
1 diente de ajo, picado
30-40 hojas de maíz, suaves
½ cebolla, picada
2 cucharadas de aceite de canola
Sal a gusto
11 onzas de manteca de cerdo
9 tazas de masa harina
1 cucharadita de polvo para hornear

Direcciones

1. En un sartén grande, cocine el ajo y la cebolla para ablandarlas y después añade los quelites y una pizca de sal.
2. Ponga los chiles y los tomatillos en un procesador de alimentos para picarlos. Añade esta mezcla de chiles y tomatillos en el sartén con los quelites y remueve para mezclarlo todo junto.
3. Enjuaga las hojas de maíz y remójelas en agua caliente por 15 minutos hasta que estén flexibles. Después escurra y sécalas.
4. En un bol grande, bate la manteca de cerdo con una batidora eléctrica hasta que esté cremosa. Después añade sal y sigue batiendo por unos minutos más. Añade masa harina y polvo para hornear y bate hasta que se mezclen bien. Añade la mezcla del quelite y sigue batiendo hasta que la masa tenga una consistencia blanda que se pueda trabajar, como por ejemplo la masa de galletas.
5. Extienda 2 o 3 cucharadas de la masa en una hoja de maíz, llenándola hasta 2 pulgadas de la parte inferior de la hoja y hasta ¼ pulgada de la parte superior. Doble los dos lados de la hoja de maíz, uno sobre otro. Doble la parte inferior de la hoja hacia las dos partes ya dobladas y átelas con hilo de cocina. Repite este proceso con el resto de las hojas de maíz.
6. Ponga un vapor en una olla y llene la olla con agua hasta la parte inferior del vapor. Deje hervir el agua. Añade los tamales con la parte abierta hacia arriba y cocine hasta que el relleno esté calentado y separado de la hoja de maíz. Este proceso toma desde 1 hora y 30 minutos hasta 2 horas. Deje que los tamales reposen unos 15 minutos antes de servir.



Cada año en el tercer domingo de septiembre miles de personas de todo México llenan Atlacomulcol, un pueblo chiquito en el noroeste del estado de México para celebrar la fiesta del Señor del Huerto. Como se criaron en ese pueblo, Irma e Iván tienen recuerdos muy gratos de ayudar a los familiares a preparar para este evento

importante. Los residentes del pueblo tienen un gran orgullo por ser los anfitriones de esta celebración que tiene gran importancia en su religión y su cultura. La comunidad prepara miles y miles de tamales que regalan a los visitantes. Para hacer estos tamales, se emplean ingredientes locales, maíz y quelites (las hojas del

amaranto), cosechados ese mismo año. Irma se acuerda con gusto su papel en la preparación de los tamales - formar bolitas de la masa, que era una tarea mejor para los niños y más fácil que envolver la masa en las hojas de maíz. Hoy, Irma e Iván siguen con la tradición de confeccionar los tamales de quelites y compartirlos con los amigos.



Socorro and Vicente show us that a combination of just a few ingredients with many flavors can be turned into one delicious dish. Chile rellenos, among the most iconic Mexican dishes, are a perfect example of that. Poblano peppers grew abundantly in Joquicingo, Mexico, their home, and Socorro and Vicente are able to continue to grow them at Painted Turtle Farm, keeping their home filled with familiar smells and tastes. To Socorro and Vicente, this is not just any dish, it's a reminder of food and family in Mexico, a connection they enjoy passing on to their three children. Because it is made without meat, they also prepare it as a special dish for Semana Santa, or Holy Week, prior to Easter. During this week of religious and cultural celebrations, making chile rellenos is a great way to celebrate with family and friends.

STUFFED PEPPERS

Ingredients

6 fresh poblano peppers
1 ½ cups of shredded queso fresco
2 eggs
½ cup all-purpose flour
1 cup canola oil

For sauce:

1 onion, quartered; adjust quantity as desired
1 garlic clove
5 tomatoes
1 teaspoon thyme and 4 laurel leaves
Oregano, to taste
½ a liter of water or chicken broth

Directions

1. Wash the poblano peppers, then grill in a comal (cast iron pan) until the skin of the peppers has blackened and blistered, about 10 minutes. Turn the peppers often to blacken all sides. Place the blackened peppers into a plastic bag. In the plastic bag they are softened and easier to peel.
2. Rinse cooled peppers under cold water to peel off the skins and cut a slit along the long side of each pepper. Remove the seeds and core. Rinse the peppers inside and out, and pat dry with paper towels. Stuff the peppers with strips of the cheese.
3. Whisk the egg whites in a bowl. Slowly after the egg whites become foam texture you slowly add the egg yolk into the mixture. Note that it takes about one minute to make the egg white foamy.
4. Place flour into a shallow bowl, then heat the canola oil in a skillet over medium heat. Roll each stuffed pepper in flour, tap off excess flour, and dip the peppers into the egg mixture to coat both sides. Gently lay the coated peppers into the hot oil. Fry peppers until lightly golden brown and the cheese has melted, about 5 minutes per side.

For sauce

1. Place onion and garlic in a food processor; add the tomatoes, thyme and oregano, four laurel leaves. Cover and pulse four times or until desired consistency is reached.
2. Add water or chicken broth to blended mixture.
3. Heat a small pan over high heat. Cook the mixture for 15-20 minutes, stirring occasionally. Turn off the heat and let stand for 20 minutes.
4. Add the stuffed peppers to the sauce and wait five minutes before serving.

CHILES RELLENOS

Ingredientes

6 chiles poblanos frescos
1 ½ tazas de queso fresco picado
2 huevos
½ taza de harina para todo uso
1 taza de aceite de canola

Para la salsa:

1 cebolla partida en cuatro; ajuste la cantidad a gusto
1 diente de ajo
5 tomates
1 cucharadita de tomillo y 4 hojas de laurel
Orégano, a gusto
½ litro de agua o caldo de pollo

Direcciones

1. Lave los chiles verdes y después áselos a la parrilla por 10 minutos hasta que la piel de los chiles se haya ennegrecido y ampollado. Doble los chiles a menudo para que doren por todos lados. Ponga los pimientos ennegrecidos en una bolsa plástica. En la bolsa plástica, los chiles se ponen más suaves y es más fácil pelarlos.
2. Una vez enfriados, enjuague los chiles en agua fría para pelar la piel. Después realice una abertura en el lado largo de cada chile. Retire las semillas y el corazón (el centro) de cada chile. Enjuague los chiles por dentro y fuera y séquelos con toallas de papel. Rellene los chiles con tiras de queso.
3. Bata las claras de huevo en dirección circular hacia la derecha y póngalas en un bol. Después de que la mezcla de claras se vuelva espumosa, despacito añada la yema de huevo en la mezcla. Tenga en cuenta que normalmente toma un minuto para que la mezcla de claras se vuelva espumosa.
4. Ponga harina en un bol poco profundo y caliente el aceite de canola en un sartén a fuego medio. Pase los chiles rellenos por harina, quite el exceso de harina y sumérja los chiles en la mezcla de huevos hasta cubrir ambos lados. Coloque gentilmente los chiles recubiertos en aceite caliente.
5. Fríe los chiles por 5 minutos (por lado) hasta que apenas se hayan dorado y hasta que el queso se haya derretido.

Para la salsa

1. Ponga la cebolla y el ajo en un procesador de alimentos; añada los tomates, el tomillo, el orégano y las 4 hojas de laurel. Tape y pulse 4 veces o hasta conseguir la consistencia deseada.
2. Añade el caldo de pollo en la mezcla.
3. Caliente un sartén pequeño a fuego alto. Cocine la mezcla por 15-20 minutos, a veces revolviendo. Apague el fuego y deje la mezcla por 20 minutos.
4. Añade los chiles rellenos a la salsa y espere 5 minutos antes de servir.



Socorro y Vicente nos muestran que una combinación de pocos ingredientes con muchos sabores se puede transformar en un plato delicioso. Los chiles relLENos, entre los platos mexicanos más icónicos, ejemplifican eso. Los chiles poblanos se cultivan con abundancia en sus hogares en Joquicingo, México. Socorro y Vicente pueden seguir cultivándolos en el jardín de la tortuga pintada, manteniendo la casa llena de olores y sabores familiares. Para Socorro y Vicente éste no es cualquier plato, sino un recuerdo de la comida y la familia en México, una conexión que disfrutaban pasar a sus tres hijos. Aunque este plato se come durante todo el año, ellos también lo preparan como plato especial para la semana santa, un festivo católico que tiene lugar antes de la pascua florida. Durante esta semana de celebraciones religiosas y culturales, hacer los chiles es una manera de celebrar con la familia y los amigos.



MEXICAN-STYLE ZUCCHINI WITH CHICKEN

Ingredients

1 cup of onions	2 cups yellow squash	½ teaspoon chicken flavor
1 teaspoon garlic	2 cups zucchini	seasoning
1 teaspoon ginger	2 cups of carrots	16 oz. can chickpeas, drained
2 tablespoons olive oil	¼ teaspoon cumin	1 pound chicken breast
2 cup tomatoes	¼ teaspoon turmeric	

Directions

1. Warm a pan and add minced onions, garlic, ginger, and olive oil.
2. Add tomatoes, squash, zucchini, carrots, cumin, turmeric, chicken flavor seasoning, and chickpeas.
3. Let cook until all the vegetables are tender.
4. Add garlic, salt, and pepper to sliced chicken. Cook chicken in a separate pan with olive oil until chicken is completely cooked.
5. Top the vegetable mix with the chicken and enjoy with a side of rice.

Calabacitas a la Mexicana, Mexican-style Zucchini, is an easy to prepare dish that's packed with much flavor. When Omar and Reina were children in Joquicingo, Mexico, their families grew zucchini, summer squash, tomatoes, and corn in their yards. Omar recalls not having a lot of money, so being able to cook up a delicious and healthy meal from what they were able to grow makes this dish a long-time staple in their family. Today, they still grow these vegetables and others at the Painted Turtle Farm, so they keep that tradition alive. Since resettling in Adams County almost twenty years ago, their income is more stable. They are thankful that now they can regularly add a protein such as chicken to this dish and share it with their two daughters and others during community gatherings.

CALABACITAS A LA MEXICANA CON POLLO

Ingredientes

1 taza de cebollas	2 tazas de calabaza amarilla	½ cucharadita de condimento
1 cucharadita de ajo	2 tazas de calabacín	con sabor a pollo
1 cucharadita de jengibre	2 tazas de zanahorias	16 onzas. latas de garbanzos,
2 cucharadas de aceite de oliva	¼ cucharadita de comino	escurridos
2 tazas de tomates	¼ cucharadita de cúrcuma	1 libra de pechuga de pollo

Direcciones

1. Caliente un sartén y agregue cebolla picada, ajo, jengibre, y aceite de olivo.
2. Agregue los jitomates, calabaza, zanahoria, comino, cúrcuma, condimentación de pollo, y garbanzos.
3. Deja que se cocine hasta que este tierno.
4. Agregue ajo, sal, y pimienta al pollo rebanado. Cocine el pollo en un sartén separado con aceite de olivo hasta que el pollo este completamente cocinado.
5. Pon el pollo encima de la mezcla de verduras y disfrute con arroz.

Las calabacitas a la mexicana es un plato fácil de preparar y lleno de sabor. Cuando Omar y Reina eran niños en Joquicingo, México, sus familias cultivaban las calabacitas, calabaza, jitomate y maíz en sus patios. Omar recuerda que cuando no tenían mucho dinero, podían hacer comidas deliciosas y sanas utilizando sólo las plantas que cosechaban en su patio. Por eso sigue siendo un plato de larga tradición. Ellos han podido cultivar sus vegetales en la huerta de la tortuga pintada. Desde que se establecieron aquí en el condado de Adams hace veinte años, están muy agradecidos que ahora pueden dar a su familia la proteína, como el pollo, para mantener la salud.



Zucchini
\$1.00 or 2
for \$1.50



CHALUPAS

Ingredients	Directions
3 serrano peppers	1. Peel and dice potatoes. Fry until softened and set aside to cool, then salt.
6 tomatillos	2. Boil tomatillos, peppers, half the onion, and garlic in a ½ cup of salted water. Simmer until the tomatillos begin to break down.
1 minced garlic clove	3. Dice the remaining ½ onion and chop cooked chicken into chunks. Serve onion, chicken, fried potato squares, and cheese in bowls.
1 medium onion	4. Add 1/4" of oil to the skillet and put it on medium heat. Cook tortilla for one minute and watch it float.
1 cup refried beans	5. Spoon 2 tablespoons of refried beans and tomatillo mixture on each tortilla. Cook for another 2-3 minutes or until the tortilla edges are crisp.
2 cups cooked chicken breast	6. Transfer the tortilla to a paper towel to drain the excess oil. Continue with remaining tortillas.
2 large potatoes	7. Add a few potato squares and chicken, cheese, and chopped onion to each tortilla. Serve with pickled chiles, lettuce, and queso fresco.
10 corn tortillas	
1 cup of queso fresco or mozzarella cheese	
pickled chiles	
½ tsp of salt	
Corn oil or pork lard for frying	

For Sofi, making and eating chalupas is a ritual dear to her heart. She learned how to make them from her mother, who still sells them in their neighborhood as she did when Sofi was a child. Today, Sofi takes pride in making this classic dish. Victor and their friends often make chalupas together, not just because they are delicious, but also because the food reminds them of their home. Chalupas, named for the small boats that the Aztecs used, are one of the most popular snacks in Central Mexico. Once you go through the steps of making this dish, you'll be able to see that when the tortillas are being fried, they float and bob in the oil, just like a boat does in the water. The process also turns them into the shape of a shallow cup, resembling a boat.

CHALUPAS

Ingredientes

3 chiles serranos
6 tomatillos
1 diente de ajo picado
1 cebolla mediana
1 taza de frijoles refritos
2 tazas de pechuga de pollo cocida
2 patatas grandes
10 tortillas de maíz
1 taza de queso fresco
o queso mozzarella
Chiles encurtidos
1 cucharadita de sal
Aceite de maíz o manteca
de cerdo para freír

Direcciones

1. Pele y corte las patatas en dados. Fríelas hasta que se hagan suaves y déjelas al lado para que se enfríen. Después añade sal.
2. Hierva tomatillos, chiles, ajo y media cebolla en una ½ taza de agua salada y añade sal. Cocine a fuego lento hasta que los tomatillos empiecen a desintegrarse.
3. Corte en dados la media cebolla restante y corte el pollo en pequeños cubos. Reparte cebolla, el pollo, las patatas fritas y el queso en cuencos para servir.
4. Unte frijoles refritos y la salsa de tomatillos a cada tortilla y después añade unas patatas fritas, pollo, queso y cebolla picada.
5. Añade aceite a la parrilla y fríe cada tortilla sin voltear, hasta que se haga crujiente. Una vez que las tortillas estén fritas, añade más queso y come en seguida.
6. Sirve las tortillas fritas con chiles encurtidos, lechuga y queso fresco.



Para Sofi, hacer y comer las chalupas es algo sumamente importante. Ella aprendió hacerlos de su madre, quien sigue vendiéndolas en su vecindario como hacía cuando Sofi era una niña. Hoy, Sofi tiene orgullo cuando prepara este plato clásico. Victor y sus amigos se juntan para hacer las chalupas juntos, no sólo porque son deliciosas sino porque la comida les recuerda sus hogar en México. Las chalupas, que se llaman igual que los barquitos que los aztecas usaban, son uno de los antojos más populares en el centro de México. Una vez que pasas por los etapas de preparación, verás como cuando las tortillas se frien, flotan y se mueven en el aceite como el barco se mueve en el agua.



Esquites is a dish made from fresh sweet corn and spices. In Mexico it's usually made in bulk and sold at street markets. It's meant to be eaten in small portions, rather than as a meal, and is often enjoyed as a snack, appetizer, or dessert. Susana's mother taught her how to make this dish, and therefore the act of making it holds a special place in her

heart. As she and Armando are occupied with work and their two children are busy with school and sports, making esquites in a large pot and having it ready as a quick and healthy snack for their family is a way to pass on tradition and a taste of home. It's also a great way to entertain or celebrate when friends stop by for a visit.

CORN SALAD

Ingredients

2 tablespoons corn oil
2 cups fresh sweet corn
1 small onion (diced)
½ cup of chopped epazote
⅓ cup mayonnaise
1 cup shredded cheese

Directions

1. Heat the oil in a pot over medium-high heat until very hot and simmering.
2. While the oil is heating up, cut the corn off the cob and put it into a bowl. Dice onion into fine pieces.
3. Once the oil is hot, add the corn and wait until it has softened, stirring occasionally. Add the diced onions and stir.
4. Put tin foil over the pot and let cook for approximately one hour.
5. Serve into a bowl and top with chopped epazote, mayonnaise, and shredded cheese.

ESQUITES

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 2 tazas de maíz dulce fresco
- 1 cebolla pequeña (picada)
- ½ taza de epazote picado
- ⅓ de una taza de mayonesa
- 1 taza de queso rallado

Direcciones

1. Caliente el aceite en un olla sobre fuego moderado-alta hasta que este caliente e hirviendo un poco.
2. Mientras se caliente el aceite, corte el maíz de la mazorca de maíz y pon en un recipiente/bol. Pique cebolla en pedacitos muy pequeños.
3. Cuando la aceite este caliente, agregue el maíz y espere hasta que este suave, revolviendo lo ocasionalmente. Agregue la cebolla picada y revuelve.
4. Pon papel de aluminio sobre la olla y deje que se cocine a fuego lento por aproximadamente una hora.
5. Sirva lo en un plato hondo y pon encima epazote, mayonesa, y queso rallado.

Esquites es un plato hecho de combinar el maíz y las especias. En México normalmente se hace en grandes cantidades para vender en la calle. Es un plato que se come en pequeñas cantidades, no para consumir en las comidas principales del día, sino como merienda entre comidas. La madre de Susana le enseñó hacer este plato y por lo tanto la acción su preparación es muy especial para Susana.

Como Armando y Susana están ocupados con el trabajo y con atender a sus hijos al asistir a sus deportes y otros eventos en las escuelas. Es bueno tener una olla llena de esquites lista para comer como merienda sana, y al mismo tiempo pasarles a sus hijos la tradición y el sabor de casa. Es una manera excelente de celebrar con los amigos cuando visitan.





For Claudia and Aldo, making enchiladas evokes numerous memories of their childhoods. Aldo has memories of being dismissed from school each day and enjoying the smells and sights of enchiladas being sold at stands on the street. For Claudia, this meal holds special meaning because she shared a bond with her mother while learning to make it. Recently, the family has been focused on eating healthier. In an attempt to eliminate some carbohydrates, they now use lettuce leaves to encase the chicken, instead of tortillas. Although some changes have been made to better fit the family's lifestyle choices, the main ingredients and the traditional methods have remained the same. Claudia and Aldo are certain that enchiladas verdes are still family favorites because their three children rush to the table to enjoy them.

CHICKEN ENCHILADAS WITH GREEN SAUCE IN A LETTUCE WRAP

Ingredients

12 tomatillos
3-5 jalapeno peppers, to taste
1 head romaine lettuce, washed
1 pound boneless skinless chicken
breasts, cut into small pieces
1 medium onion, chopped
1 clove garlic, minced
1 tablespoon chicken bouillon
1 pinch salt
4 tablespoons corn oil
½ cup water
2 cups queso fresco
or mozzarella cheese
1 cup sour cream

Directions

1. Sauté the chicken in 2 tablespoons corn oil on medium heat for about 40 minutes or until cooked through. Let it cool and then shred with a fork. Set aside.
2. Place the tomatillos, peppers, garlic, and salt in a separate pot and cook for about 40 minutes on medium heat or until soft.
3. Transfer the tomatillo and pepper mixture to a blender and blend until smooth.
4. Transfer the mixture back into its pot with 2 tablespoons of corn oil, the chicken bouillon, and the onion. Cook on high heat for 10 minutes.
5. Add the chicken and water to the pot and stir until well mixed. Cook for 5 minutes.
6. Place two heaping spoons of the chicken mixture on each piece of lettuce and garnish generously with queso fresco and sour cream.

ENCHILADAS VERDES DE POLLO Y LECHUGA

Ingredientes

12 tomatillos
3-5 pimientos jalapeños, al gusto.
1 cabeza de lechuga romana, lavada
1 libra de pechugas de pollo
deshuesadas y sin piel,
cortadas en trozos pequeños
1 cebolla mediana, picada
1 diente de ajo, picado
1 cucharada de caldo de pollo
1 pizca de sal
4 cucharadas de aceite de maíz
½ taza de agua
2 tazas de queso fresco
o queso mozzarella
1 taza de crema agria

Direcciones

1. En 2 cucharadas de aceite de maíz cocine el pollo en fuego moderado por unos 40 minutos o hasta que el pollo este completamente cocinado. Deja que se enfríe y después desmenuzar con un tenedor. Deja a un lado.
2. Pon los tomatillos, chiles, ajo, y sal en una olla grande y cocine por unos 40 minutos sobre fuego moderado o hasta que este suave.
3. Transfiere/transfiere la mezcla de tomatillo y pimiento a una licuadora y mezcle hasta que este suave.
4. Transfiere/transfiere la mezcla otra vez a una olla grande con 2 cucharadas de aceite de maíz, el pollo, y cebolla. Cocine a fuego alto por 10 minutos.
5. Agrega el pollo y agua a la olla y mezcla bien. Cocine por 5 minutos.
6. Ponga 2 montones de cuchara de mezcla de pollo en cada pedazo de lechuga y adereza generosamente con queso fresca y crema.



Para Claudia y Aldo, hacer enchiladas evoca muchos recuerdos de su niñez. Cuando Aldo salía de la escuela cada día, él recuerda el olor y la vista de las enchiladas que se vendían en la calle. Para Claudia, esta comida tiene un significado especial porque ella compartía un enlace con su madre mientras aprendía a hacerlas. Recientemente, la familia se ha concentrado más en comer la comida sana. Al tratar de eliminar algunos carbohidratos, ellos ahora usan hojas de lechuga para envolver el pollo en vez de tortillas. Aunque algunos cambios han hecho que el plato sirva mejor para la salud de la familia, todavía usan los mismos ingredientes principales y los métodos de preparación tradicionales. Claudia y Aldo están seguros que las enchiladas verdes todavía es el plato favorito y los niños vienen corriendo para disfrutarlas.



Throughout the 1900s, Lebanese immigrants settled in Mexico, introducing shawarma, spit-grilled meat. Over time, Lebanese and Mexican food cultures combined to create one of the most popular dishes in the central part of the country, tacos al pastor. “Al pastor” translates to “shepherd style” and got its name from its original filling of lamb. Locals replaced the lamb with the more common pork and the pita with tortilla. Marinated pork and the sweet taste of pineapple mix together so perfectly that Edith and Alvaro

prepare it often. They love the taste, and it’s a comforting reminder of home. Cooking is just one of Edith’s many skills. She can sew, make beautiful crafts, and bake perfect bread, all things that she was expected to learn as a girl growing up in Michoacán. Though Edith and Alvaro often miss family and life in Mexico, they are grateful for the chance to enjoy traditional dishes with their three children and friends, recreating the mealtimes they cherished as children.

PINEAPPLE AND PORK TACOS

Ingredients for meat

4 pounds pork, cubed
1 large white onion, chopped
4 guajillo chiles, seeded and deveined
1 pasilla chile, seeded and deveined
2 garlic cloves
3-4 cloves
½ teaspoon dried oregano
Salt and pepper to taste
2-4 tablespoons canola oil

Ingredients for tacos

2 cups pineapple chunks
Marinated pork (above)
½ cup chopped onion
1 lime, cut into wedges
5 radishes, chopped
½ onion, chopped
Cilantro
Canola oil

Directions for meat

1. Bring 2 cups water to boil in medium sized saucepan over medium-high heat. Add the guajillo and pasilla chiles into the water. Reduce heat to medium-low and simmer until chiles soften, about 10 minutes.
2. Transfer the cooked chiles into a pan and mix with the onion, garlic and spices. Sauté the mixture for 5 minutes.
3. Remove the mixture from the heat, let it cool, and puree all the ingredients except the pork until smooth. Set aside.
4. In large container with lid, combine pork cubes and mixture; transfer to refrigerator. Marinate for up to 24 hours.

Directions for tacos

1. In a large skillet, heat enough oil to cover the pork, onion, and pineapples over medium-high heat. Add pork, onion, and pineapples to skillet. Cook in batches until dark golden brown on all sides and cooked through, about 15 minutes; transfer to large serving plate.
2. Cut off the left over fat on the pork.
3. Serve pork and pineapple mixture in warm tortillas. Garnish pork tacos with cilantro, onions and limes.

TACOS AL PASTOR

Ingredientes para cerdo

- 4 libras de carne de cerdo, en cubos
- 1 cebolla blanca grande, picada
- 4 chiles de guajillo, sembrados y desvenados
- 1 chile pasilla, sin semillas y desvenado
- 2 dientes de ajo
- 3-4 dientes
- ½ cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta para probar
- 2-4 cucharadas de aceite de canola

Ingredientes para tacos

- 2 tazas de trozos de piña
- Cerdo Adobado (arriba)
- ½ taza de cebolla picada
- 1 limón, cortado en trozos
- 5 rábanos, picados
- ½ cebolla picada
- Cilantro
- Aceite de canola

Direcciones de carne de puerco

1. Pon a hervir 2 tazas de agua en un sartén mediano sobre fuego moderado-alto. Agregue los chiles guajillo y pasillo en el agua. Reduce el fuego a moderado-bajo y hierva un poco hasta que los chiles estén suaves, unos 10 minutos.
2. Transfiere los chiles cocinados a un sartén y mezcla con cebolla, ajo, y especias. Cocine la mezcla por 5 minutos.
3. Quite la mezcla del fuego, deja que enfrié, y haga puré con todos los ingredientes excepto la carne de puerco hasta que este suave. Deja a un lado.
4. En un recipiente grande con tapa, combine la carne de puerco y mezcla; transfiere al refrigerador. Deja marinar hasta 24 horas.

Direcciones de tacos

1. En un sartén grande, caliente suficiente aceite para cubrir la carne de puerco, cebolla, y piña sobre fuego moderado-alto. Agregue la carne de puerco, cebolla y piña al sartén. Cocine en partes hasta que este dorada todos los lados y bien cocinado, unos 15 minutos. Transfiere a un plato grande para servir.
2. Corte la grasa que sobra de la carne de puerco.
3. Sirva la carne de puerco y piña en tortillas calientes. Acompaña los tacos con cilantro, cebolla, y limones.



Durante el siglo veinte, los inmigrantes libaneses se mudaron a México, e introdujeron shawarma, la carne a la parrilla. Con el tiempo, las culturas culinarias mexicanas y libaneses se combinaron para crear uno de los platos más populares en el centro de México - los tacos al pastor. El nombre representa el cordero y el pastor que lo cuida. Los mexicanos sustituyeron el puerco por el cordero, y las tortillas por la pita. El puerco en remojo y el sabor dulce de la piña se mezclan con tanta perfección que Edith y Alvaro lo preparan con frecuencia. Les encanta el

sabor y además es un consuelo que les hace recordar su hogar en México. La cocina es una de las muchas destrezas que tiene Edith. Ella cose, hace manualidades, y hornea un pan perfecto, todas las cosas que las niñas mexicanas tienen que aprender al criarse en Michoacán. Aunque Edith y Alvaro con frecuencia echan de menos a su familia y su vida en México, ellos están agradecidos por poder disfrutar la comida tradicional con sus tres hijos y sus amigos mientras recuerdan las tradiciones de su niñez.



VANILLA CAKE

Ingredients

6 eggs, separated	2 tablespoons vanilla extract	1 cup oil
2 cups of flour, sifted	½ cup whole milk	25 ounces pineapple
½ cup of sugar	1 teaspoon baking powder	(optional)

Directions

1. Whisk egg whites until light and soft. Add sugar slowly; mix until fluffy. In separate bowl, sift together flour and baking powder.
2. Add milk and oil gradually to dry ingredients, then add egg yolks and stir until blended. Add vanilla and mix until completely incorporated. Fold in egg whites.
3. Thoroughly grease cooking Bundt cake pan, then cut pineapple slices into smaller pieces and place on bottom of pan.
4. Pour batter into baking pan. Bake for 45-60 minutes at 350 degrees. Cake will be done when light golden on top and toothpick inserted in the middle comes out clean. Let bread cool slightly before taking out of pan.

This recipe for vanilla bread originated from Yadira's sister-in-law. Yadira and Alfredo liked it so much that they asked for the recipe. Since then, Yadira has added her own twists, using pineapple or pecans, and perfected the process so much so that the running joke in the family is that Yadira's cake is much better than her sister-in-law's! Yadira and Alfredo and their two children like to joke, and making this recipe provides a chance for them to talk and laugh together while mixing the ingredients and waiting for the final product to emerge from the oven. However, Yadira warns to be careful because "if there too many hands in the bowl, the bread won't rise."

PAN DE VAINILLA

Ingredientes

6 huevos, separados	2 cucharadas de extracto de vainilla	1 cucharadita de polvo de hornear
2 tazas de harina, tamizada	1/2 taza de leche entera	1 taza de aceite
½ taza de azúcar		25 onzas de piña (opcional)

Directions

1. Bate las claras de huevo hasta que este suave y ligero. Agregue la azúcar lentamente, mezcla hasta que este esponjoso. En un bol/recipiente diferente, cerner junto la harina y polvo de hornear.
2. Agregue la leche y aceite lentamente, después agregue las claras de huevo y revuelve hasta que este mezclado. Agregue vainilla y mezcla hasta que esté totalmente incorporado.
3. Engrase la charola Bundt para pan, después corte las rebanadas de piña en pedazos más chiquitos y coloque lo al fondo de la charola.
4. Pon la mezcla de pan en la charola. Hornea el pan a 350 grados F por 45-60 minutos. El pan estará listo cuando la parte de arriba sea de un color dorado y cuando inserte un palillo en medio del pan, salga limpio. Deja que el pan enfrié un poco antes de sacarlo de la charola.

Esta receta del pan de vainilla originó con la cuñada de Yadira. A Yadira y Alfredo les gustó tanto que pidieron la receta. Desde entonces Yadira ha hecho unos cambios, utilizando la piña, o nueces y lo ha perfeccionado tanto que ha llegado a ser un chiste en la familia que el pastel de Yadira es mucho mejor que el de su cuñada. Incluso, bromean que los amigos continuamente piden comprar el pastel de Yadira. Ella, Alfredo y sus dos hijos lo pasan bien bromeando juntos mientras mezclan los ingredientes y esperando que se termine de hornear. Sin embargo, Yadira avisa que tengan cuidado porque "si le meten muchas manos se corta el pan."





margarita chavarria

GORDITAS DE PAPA

Ingredients	Directions
1 ½ cups corn flour (Maseca brand preferred)	1. Mix 1 ½ cups of corn flour and 1 cup of water with a wooden spoon. Knead the dough for about two minutes or until it is quite smooth. Cover with plastic wrap and allow it to rest for 30 minutes.
1 cup water	2. Cut the 2 potatoes into cubes and boil in hot water until soft. Drain water and mash the potatoes.
2 Russet potatoes cut into chunks	3. Chop onion into small pieces. Heat oil in a pan and then sauté onions until brown.
Oil	4. Add onions, salt, pepper and cilantro to mashed potatoes.
Salt	5. Make a 3-4 inch wide ball of the dough and then flatten it in your hands.
Pepper	6. Add 2 approximately two tablespoons of potato mix to the center and the fold two sides of the dough around the potato so the dough meets in the center and the gordita is in the shape of an oval.
Cilantro	7. Place the gordita on a lightly oiled cast iron pan or flat top grill. Cook until brown, about 5 minutes. Flip and cook on the other side.
	8. Remove from heat and create a small opening on the top of the gordita. Garnish with lettuce, salsa, cheese and sautéed meat, if desired.

Doña Margarita is known in Adams County for her ability to make delicious gorditas and regularly leads the charge for the Casa de la Cultura food booth at Salsa on the Square, a yearly celebration for Hispanic Heritage Month. The gordita, meaning “little chubby one,” gets its name from the round oblong shape that Margarita and her daughter, Yurida, form to perfection after stuffing the dough with potatoes. Because the gorditas are always made from scratch and then cooked on a flat top grill, the process takes hours. But once friends and family top them with salsa, lettuce, and cheese, and happily savor their masterpieces, Margarita and Yurida know their hard work has paid off. Indeed, their gorditas are famous in Adams County. There is always a long line to buy them at Salsa on the Square!

margarita chavarria

GORDITAS DE PAPA

Ingredientes

1 ½ tazas de harina de maíz
(Marca preferida de Maseca)

1 taza de agua

2 papas Russet cortadas
en trozos

Aceite de cocina

sal

Pimienta

Cilantro

1. Mezcle 1 ½ tazas de harina de maíz y 1 taza de agua con una cuchara de madera. Amasar la masa durante unos dos minutos o hasta que esté bastante suave. Cubrir con plástico y dejar reposar durante 30 minutos.
2. Cortar las 2 papas en cubos y hervir en agua caliente hasta que estén blandas. Escurrir el agua y triturar las papas.
3. Picar la cebolla en trozos pequeños. Caliente el aceite en una sartén y añada las cebolla hasta que esté dorada.
4. Agregue las cebolla, la sal, la pimienta y el cilantro al puré de papas.
5. Haga una bola de 3-4 pulgadas de ancho de la masa y luego aplastela en sus manos.
6. Agregue aproximadamente 2 cucharadas de mezcla de papas al centro y doble los dos lados de la masa alrededor de la papa para que la masa se junte en el centro y la gordita tenga la forma de un óvalo.
7. Coloque la gordita en una sartén de hierro fundido ligeramente engrasada o en una rejilla superior plana. Cocer hasta que esté dorado, unos 5 minutos. Voltear y cocinar del otro lado.
8. Retire del fuego y crea una pequeña abertura en la parte superior de la gordita. Adornar con lechuga, salsa, queso y carne dorada, si desea.



Doña Margarita se conoce en el condado de Adams por su habilidad de hacer unas gorditas deliciosas y ella encabeza la venta de comida en el festival "Salsa en la plaza," que es una celebración anual para honrar la herencia hispana en nuestra comunidad. La gordita se traduce como pequeña niña gorda. El nombre viene de la forma que se da a la comida. Magi y su hija Yurida hacen las gorditas, que se rellenan con patata. Siempre se hacen con ingredientes frescos, y se cocinan en la parrilla - un proceso que lleva horas. Pero cuando la gente les mete la salsa, la lechuga y el queso, Magy y Yuri pueden sentirse satisfechas al ver como todos las disfrutan.



Corunda is a popular food in Michoacán, the state in Western Mexico from which Lourdes and her family originate. Corundas are similar to tamales, but they are wrapped in a long green corn plant leaf (not the cob leaf) and folded, making a triangular shape. Legend has it that corundas were the favorite dish of the prince of Purepecha, an indigenous community that lives primarily in Michoacán. For this reason, they were also known as "palace rolls." Their connection to royalty is not what makes them significant to Lourdes. To her, corundas are special because her mother taught her how to make them when she was young. As Lourdes makes and shares them with others on special occasions like birthdays, Christmas, and Salsa in the Square, she is reminded of her mother and her family origins.

CORUNDAS

Ingredients

1 pound tomatoes	$\frac{3}{4}$ cups of water	<i>For salsa:</i>
2 serrano peppers, seeded	1 bag of corn flour (Maseca	4-5 small red tomatoes
2 cloves of garlic	brand preferred)	1 jalapeño pepper
$\frac{1}{2}$ pound of cheese	1 teaspoon of salt	
$\frac{1}{2}$ pound of pork	$\frac{1}{2}$ teaspoon of baking powder	
$\frac{1}{4}$ cup of lard	Leaves of corn stalk (not cob)	

Directions

1. Cook tomatoes, peppers, garlic and salt in a saucepan until softened.
2. In a stock pot, cover the pork with water and add 1 clove of garlic and pinch of salt. Simmer until meat shreds easily with a fork.
3. Add the tomato and pepper mixture to the shredded pork.
4. In a separate dish, mix the lard, corn flour, and baking powder, adding water a little bit at a time. Add salt and continue beating with hands for a few minutes until you have a soft consistency. Set mixture aside and let rest for 10 minutes.
5. Make small balls with the dough. In the middle of each ball, make a dent with your thumb. Add the meat and sauce mixture and cover with more dough, making sure none of the filling is showing.
6. Fold each ball in a corn leaf, covering the dough completely. Repeat for all corn leaves.
7. Place a steamer into a saucepan and fill with water to just below the bottom of the steamer. Bring water to a boil. Add corundas with the open side up and cook until filling is heated through and separates from the leaf
8. Let corundas rest for 15 minutes before serving.

For Salsa

1. Soak tomatoes in boiling water with jalapeno pepper.
2. Add a pinch garlic and salt. Mix together in electric blender.

CORUNDAS

Ingredientes

1 kilo de tomates	¼ taza de manteca de cerdo	<i>Para la salsa</i>
2 chiles verdes sin semillas	¾ tazas de agua	4-5 tomates rojas pequeñas
2 dientes de ajo	1 bolsa de harina de maíz (la	1 chile jalapeño
½ kilo de queso	marca Maseca preferiblemente)	
½ kilo de carne	1 cucharadita de sal	

Direcciones

1. Cocine los tomates, los chiles, el ajo y la sal en un sartén hasta que se hagan suaves.
2. En una olla grande, eche agua sobre la carne y añade un diente de ajo y una pizca de sal. Cocine a fuego lento hasta que la carne se pueda picar fácilmente con un tenedor.
3. Añade tomates y la mezcla de los chiles en la olla con la carne picada.
4. Mezcle la manteca de cerdo, la harina de maíz (Maseca) y el polvo de hornear, añadiendo agua poco a poco. Añade sal y sigue batiendo con la mano por un rato hasta conseguir una consistencia blanda. Deje la mezcla al lado por diez minutos.
5. Reparte pequeñas bolas de masa. Haga un hueco en el medio de cada bola usando el pulgar. Ponga la carne y la salsa en el hueco, tapando el hueco con más masa para asegurarse de que el relleno no se puede ver.
6. Envuelva cada bola en una hoja de maíz hasta cubrir la masa completamente. Repita hasta que no haya más hojas de maíz.
7. Ponga un vapor en un sartén y llene el sartén con agua hasta alcanzar la base del vapor. Caliente agua hasta que hierva. Añade las corundas con la parte abierta hacia arriba y cocine hasta que el relleno se caliente completamente y se separe de la hoja.
8. Deje que las corundas reposen por 15 minutos antes de servir.

Para la salsa

1. Remoje los tomates en agua hervida con chiles.
2. Añade una pizca de sal y ajo. Mezcle hasta que los ingredientes queden bien integrados.



La corunda es una comida popular en Michoacán, el estado en el oeste de México donde se originaron Lourdes y su familia. La corunda es similar a los tamales, pero se envuelve en una hoja larga de la planta de maíz (no en la hoja de la mazorca) y se dobla en la forma de un triángulo. La leyenda dice que las corundas fueron el plato favorito del príncipe de Purepecha, una comunidad indígena que vive principalmente en Michoacán. Por eso se conocen como "bolas de palacio." Su conexión a la realeza no es lo que los hacen importantes a Lourdes. Para ella, son especiales porque su madre le enseñó hacerlos. Mientras Lourdes los hace y los comparte con otros en las ocasiones importantes como los cumpleaños, la navidad, y Salsa en la Plaza, ella se acuerda de su madre y de sus orígenes familiares.



Tinga de Pollo is a staple Mexican dish and a comfort food. Tinga is boiled chicken, mixed with tomatoes and spices, and shredded. It is commonly paired with tostadas, lettuce, tomato, cheese and homemade salsa, and works just as well as an entree as it would a side dish. Although this recipe is quick and easy to make,

Elizabeth recalls it not being so simple when she was a teenager in Tecozautla Hidalgo, Mexico. Chicken would need to be slaughtered, not bought boneless and packaged, and salsa was prepared by hand with a metate, a rectangular shaped stone, not an electric blender. Though the techniques have changed, the skill of cooking is

still passed down verbally. “It’s something you’re told how to do once and you just need to know how to make it after that,” says Elizabeth. As a result, every family’s version of this common dish is slightly different. When her children eat it, they are comforted by the feeling of being at home with their mother.

TOSTADAS WITH SHREDDED CHICKEN

Ingredients

2 chicken breasts

½ onion

2 garlic cloves

Salt

Sour Cream

Lettuce

Queso Fresco

For the sauce

2 large tomatoes

¼ onion, sliced

1 tablespoon of the liquid from a
can of chipotle pepper

1 tablespoon dried oregano

1 cube/1 tablespoon tomato
bouillon

1 tablespoon oil

2 bay leaves

1 seeded chipotle peppers from the
can (or less, to taste)

Directions

1. Fill a pot with enough water to cover the chicken by 2 inches. Place the chicken in water with onion and garlic cloves. Simmer, being careful not to boil. When chicken is cooked, it should shred easily with a fork.
2. Remove the chicken from water, Shred fully by hand and set aside.
3. For the sauce, use a different pot and boil the tomatoes in water.
4. Blend all remaining ingredients except onions and bay leaves in a separate bowl. Add tomatoes and approximately one cup of boiled tomato water. Strain the blended sauce to remove seeds and pulp.
5. Heat a skillet with oil on medium to high heat. Add sliced onions and lightly sauté. Then, add the sauce and simmer together with a bay leaf. Add salt to taste.
6. Mix chicken in and stir thoroughly.
7. Place finished tinga onto tostadas and add sour cream, shredded lettuce, queso fresco and salsa to taste.

TOSTADAS DE TINGA

Ingredientes

2 pechugas de pollo
2 dientes de ajo
Sal
Crema agria
Lechuga
Queso fresco
Tostadas

Para la salsa

2 tomates grandes
¼ cebolla, picada
1 cucharada del líquido proveniente
de la lata de pimiento chipotle
1 cucharada de orégano seco
1 cubo/1 cucharada de caldo de
tomate
1 cucharada de aceite
2 hojas de laurel
1 pimiento chipotle sin semilla de la
lata (se puede añadir menos si lo
prefiere menos picante)

Direcciones

1. Llene una olla con suficiente agua para cubrir el pollo con 2 pulgadas de más. Ponga el pollo en el agua con cebolla y dientes de ajo. Hierva un poco. Cuando el pollo este cocinado, debería de poder desmenuzarse fácilmente con un tenedor.
2. Quite el pollo del agua. Desmenuce totalmente con la mano y deja a un lado.
3. Para la salsa, use otra olla y hierva los jitomates en agua.
4. Mezcla todos los ingredientes restantes excepto la cebolla y hoja de laurel en un bol/recipiente separado. Agregue los jitomates y aproximadamente una taza de el agua de jitomate hiervida. Cuele la salsa mezclada para remover las semillas y pulpa.
5. Caliente un sartén con aceite sobre fuego moderado – alto. Agregue la cebolla y fríe un poco. Después agregue la salsa y hierva un poco junto con la hoja de laurel. Agregue sal al gusto.
6. Agregue el pollo a la salsa y revuelve plenamente.
7. Pon la tinga hecha sobre una tostada con crema, lechuga picada, queso fresco, y salsa al gusto.



Tinga de pollo es un plato muy frecuente, un plato que da consuelo y comodidad. Consiste en pollo cocido, mezclado con jitomates y especias, y cortado en tiras. Normalmente se sirve con tostadas, lechuga, jitomate, queso y salsa casera. También funciona igual como plato principal o como plato secundario. Aunque este plato se prepara rápido y es fácil de

confeccionar, Elizabeth recuerda que no era tan fácil cuando ella era adolescente en Tecozautla, Hidalgo, México. El pollo tenía que ser matado, y no se debía de usar pollo sin huesos y empaquetado. La salsa se preparaba de la manera más tradicional, sin usar una licuadora y empleando un metate, una piedra rectangular. Aunque las técnicas han

cambiado, la destreza de cocinar sigue pasando de generación a generación oralmente. Elizabeth dice que es algo que uno aprende de la familia y que no se olvida. Por lo tanto, la receta puede ser diferente en diferentes familias. Elizabeth dice que cuando sus hijos lo comen, sienten un gran consuelo de estar en casa con su mamá.

about this project

The Painted Turtle Farm at Gettysburg College is a vibrant campus-community garden where Mexican immigrant families and students work together to grow vegetables, share food traditions, and create community.

In addition to being a place to plant, weed and harvest organic food, the farm has served as a hub for learning and cross-cultural exchange since 2013. Potlucks, workshops, and celebrations turn weekly gatherings into a supportive and lively environment where friendship and community thrive.

In the fall of 2018, 14 of the families and 32 students from two first-year seminars, *Crossing Borders: Immigration, Identity, and Development* and *Immigrant Stories*, worked together to create this cookbook. Families submitted their favorite dishes and then invited students to their homes to demonstrate the preparation. As they cooked and ate together, students recorded the steps to make the recipe and listened as connections between food, memory, family, migration, traditions, and religion emerged.

Harvesting Memory, Preserving Home: A Cookbook of the Painted Turtle Farm is the product of this undertaking. In it, we offer the collection of recipes as well as a short story from each family, bringing meaning to the food we eat, the places life brings us, and the memories we share.

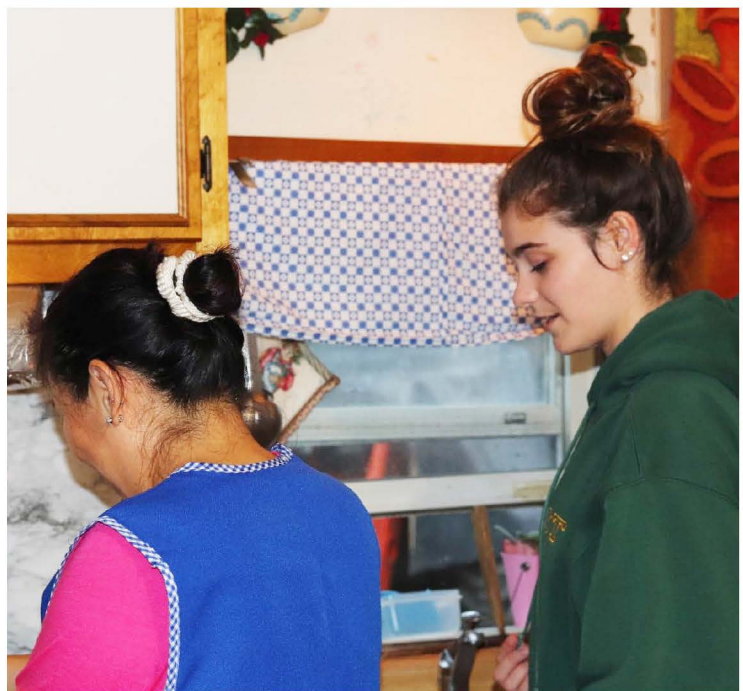
sobre este proyecto

La Granja de la Tortuga Pintada es un jardín dinámico de la comunidad y el campus ubicado en Gettysburg College. Aquí, familias inmigrantes de México y los estudiantes de la universidad trabajan juntos para cultivar verduras, compartir tradiciones alimentarias y crear una comunidad.

Más que ser un lugar donde la comunidad siembra, mantiene y cosecha las verduras orgánicas, la granja ha servido como un centro para aprendizaje y intercambio cultural desde 2013. Las cenas comunitarias, los talleres, y las fiestas transforman las reuniones semanales a un entorno vivo y de apoyo donde la amistad y la comunidad prosperan.

En el otoño de 2018, 14 de las familias y 32 estudiantes de dos clases, *Cruzando Fronteras: Inmigración, Identidad, y Desarrollo* y *Las Historias Inmigrantes* trabajaron juntos para crear este libro de cocina. Las familias escogieron platos con una importancia o una memoria especial para preparar en sus casas con los estudiantes. Durante el proceso de cocinar y comer juntos, los estudiantes anotaron los pasos para preparar la receta. Ellos escucharon las conexiones entre la comida, la memoria, la familia, la migración, las tradiciones, y la religión.

Cosechando Memoria, Preservando el Hogar: Un Libro de Cocina de la Granja de la Tortuga Pintada es el fruto de este proyecto. Ofrecemos la colección de recetas además de una historia breve de cada familia, para dar significado a los alimentos que comemos, los lugares donde la vida nos trae, y las memorias que nos compartimos.





acknowledgements | expresiones de gratitud

To all the individuals who worked together to publish this cookbook— thank-you!
A todas las personas que trabajaron juntas para publicar este libro de cocina— ¡gracias!

Families | Familias

Lourdes Blanco, Antonio Blanco	Yadira Ildefonso, Alfredo Mendez
Margarita Chavarria, Yurida Chavarria	Elizabeth Martinez, Juan Roman Blanco
Maria del Socorro Chimalpopoca, Vicente Rico	Sofía Mecate, Victor Valencia
Sandra Espinosa, Oscar Lopez Mendoza	Reina Palmas, Omar Macazar
Claudia Flores, Aldo Urbina	Irma Rico Cernas, Ivan Bobadilla-Elias
Susana Gonzales, Armando Martinez	Edith Torres, Alvaro Peña
Maria Hernandez, Monico Esquivias	Liliana Zaldivar, Fredy Acuitlapa

Students | Estudiantes

Ricardo Aguilar '22	Jack Graham '22	Elizabeth Rousseau '22
Juliet Aguilera Gonzalez '22	Emma Groff '22	Hope Rutter '22
Aldair Bacilio '22	Emma Hedgepeth '22	Daniel Sachenik '22
Ashley Barreiro '22	James Krumsiek '22	Will Schmidt '22
Anna Bochenek '22	Amy Marigliano '22	Lajuan Sydney Jr. '22
Liam Carroll '22	Jarek McCuff '22	Nishat Tasnim '22
Isabella Clemens '22	Kaley Michael '22	Jayleen Velez '22
Theodore Davis '22	Molly O'Shea '22	Daegan Wilcox '22
Harrison Combs '22	Tessa Panero '22	Cole Wirth '22
Ana Geddes '22	Taylor Paulin '22	Yihan Wu '22
Gussie Goldman '22	Janet Rodriguez '22	

Interpreters | Intérpretes

Maribel Alvarez
Elizabeth Cooper '17
Anna Cincotta '21
Katherine Ernst '19
Caroline Glennon '19
Yeimi Gagliardi
Nadia Romero Nardelli '19
Stella Nicolaou '19
Paula Olinger
Melanie Pangol '21
Bridget Schell '13

College Departments Departamentos del Colegio

Center for Public Service
English
Psychology

Photography | Fotografía

Analy Blanco
Elizabeth Cooper '17
Kim Davidson
Miranda Harple
Antonio Valencia

Faculty and Administrators Facultad y Administradores

Analy Blanco
Kathleen Cain
Kim Davidson
Jeff Foster
Joanne Myers
Shawna Sherrell

