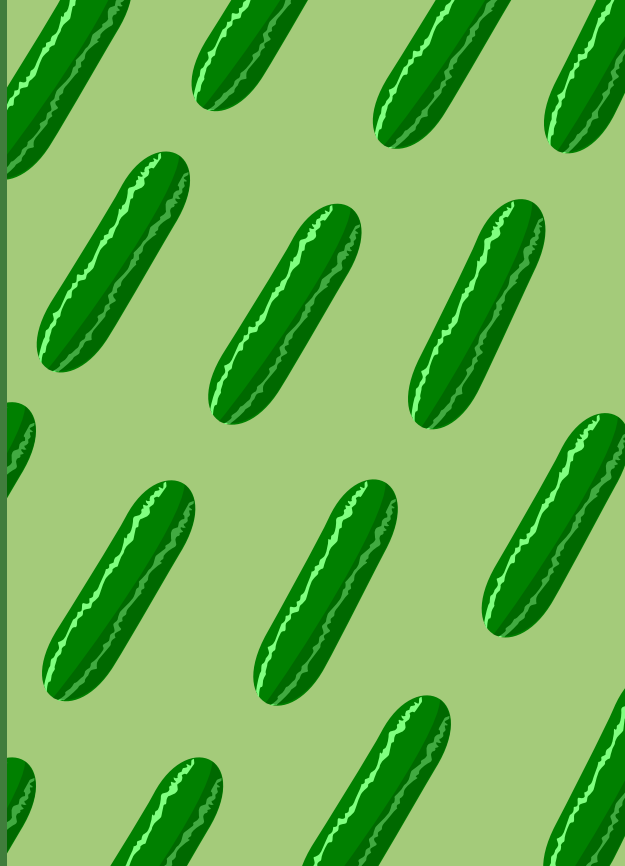


PERSIAN CUCUMBER

DID YOU KNOW?

Cucumbers are 95% water and contain many vital nutrients and minerals to keep our bodies feeling good. You may have heard the expression: "cool as a cucumber." It's true! Cucumbers are able to provide instant relief to a sunburn and keep you hydrated on a hot summer day! Cucumbers are an incredibly old crop, originating in India during the 2nd or 3rd millennia BCE.



In the boxes below, write about how you might experience the five senses when tasting a cucumber. Now, think back to a time when you tasted a cucumber, or something similar, and write about this in the "Food Memory" section.

 SMELL

SIGHT 

HEARING 

 TOUCH

FOOD MEMORY:

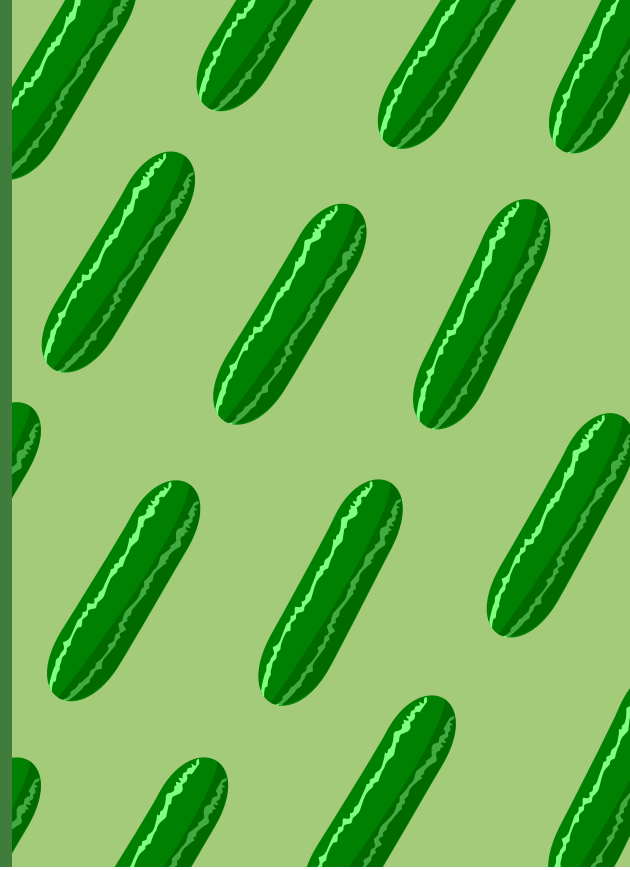
TASTE 



PEPINO PERSA

¿LO SABÍA?

Los pepinos contienen 95 % de agua y muchos nutrientes y minerales vitales que hacen que nuestro cuerpo se sienta bien. Tal vez haya escuchado la expresión: «Fresco como un pepino». ¡Es cierto! ¡Los pepinos pueden ofrecer alivio instantáneo para quemaduras de sol y mantenernos hidratados en los días calurosos de verano! Los pepinos son un cultivo increíblemente antiguo, originado en India durante el 2do o 3er milenio antes de la era común.



En los casilleros a continuación, escriba sobre cómo se podrían experimentar los cinco sentidos al probar un pepino. Ahora, piense nuevamente en un momento en que haya probado un pepino, o algo similar, y escriba sobre ello en la sección «Recuerdos de Comidas».

 OLFATO

VISTA 

OÍDO 

 TACTO

RECUERDOS DE COMIDAS:

SABOR 

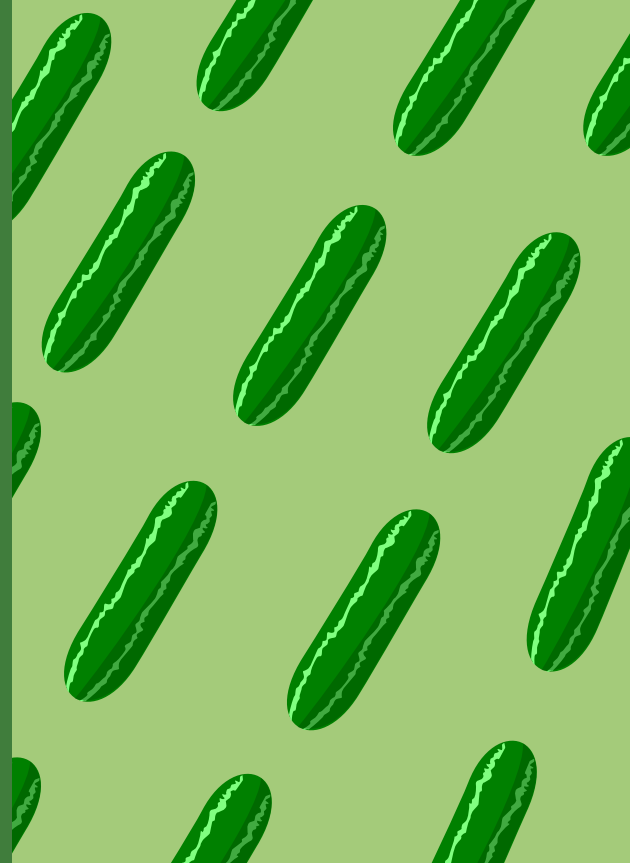


PERSIAN CUCUMBER

DID YOU KNOW?

Cucumbers are 95% water and contain many vital nutrients and minerals to keep our bodies feeling good.

You may have heard the expression: "cool as a cucumber." It's true! Cucumbers are able to provide instant relief to a sunburn and keep you hydrated on a hot summer day! Cucumbers are an incredibly old crop, originating in India during the 2nd or 3rd millennia BCE.



CUCUMBERS ORIGINATED IN INDIA AND REMAIN A STAPLE IN INDIAN COOKING TODAY. CONTINUE READING TO DISCOVER 3 DIFFERENT WAYS CUCUMBERS ARE PREPARED IN INDIA TODAY.

KAKDI KOSHIMBIR (CUCUMBER SALAD):

Kakadi Koshimbir is a salad which highlights the delicious Persian cucumber. Kakadi Koshimbir contains cucumbers, ghee (clarified butter), cumin seeds, green chillies, cilantro, peanuts, salt, and sugar.

CUCUMBER RAITA:

Cucumber raita is often used as a dip or sauce, and is used to create a slight cooling element in spicier dishes. Cucumber raita is most commonly a combination of freshly chopped cucumber, green chillies, and dahi (yogurt or curd).

GHERKINS (PICKLED CUCUMBER):

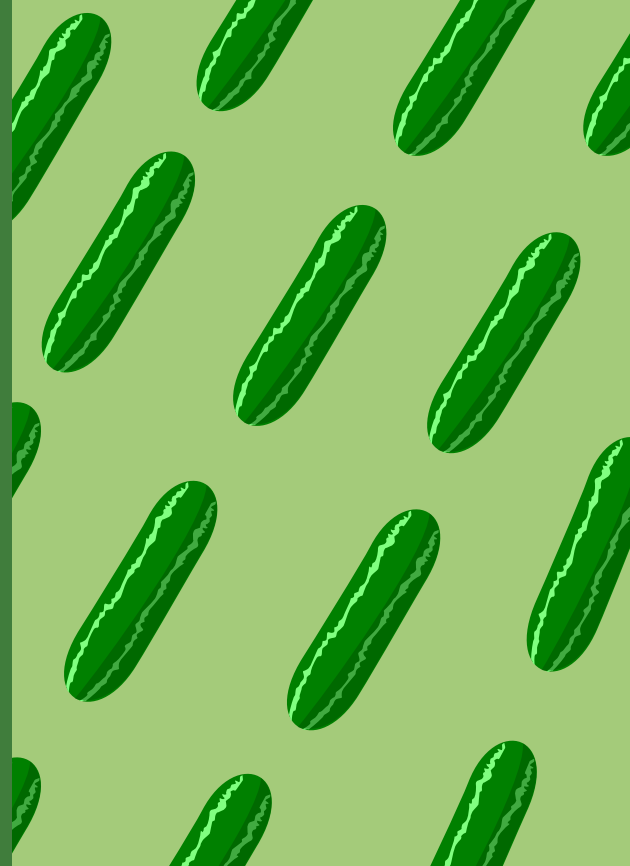
Gherkins are pickled cucumbers, but this pickle is a bit different than pickles you may have tried or made before. While Gherkins are a savory pickle, they are made from small cucumbers and can take up to thirty days to become pickled.

PEPINO PERSA

¿LO SABÍA?

Los pepinos contienen 95 % de agua y muchos nutrientes y minerales vitales que hacen que nuestro cuerpo se sienta bien. Tal vez haya escuchado la expresión: «Fresco como un pepino». ¡Es cierto! ¡Los pepinos pueden ofrecer alivio instantáneo para quemaduras de sol y mantenernos hidratados en los días calurosos de verano!

Los pepinos son un cultivo increíblemente antiguo, originado en India durante el 2do o 3er milenio antes de la era común.



LOS PEPINOS SON ORIGINARIOS DE INDIA Y SON ESENCIALES EN LA COCINA INDIA DE HOY. SIGA LEYENDO Y DESCUBRA 3 FORMAS DIFERENTES EN QUE LOS PEPINOS SE PREPARAN EN INDIA HOY EN DÍA.

KAKDI KOSHIMBIR (ENSALADA DE PEPINOS):

Kakadi Koshimbir es una ensalada que destaca el delicioso pepino persa. Kakadi Koshimbir contiene pepinos, ghee (mantequilla clarificada), semillas de comino, ajíes verdes, cilantro, maní, sal y azúcar.

GHERKINS (PEPINOS ENCURTIDOS):

Los Gherkis son pepinillos en vinagre, pero algo diferentes al que tal vez usted haya probado o preparado antes. Los Gherkis son una conserva sabrosa y se preparan con pepinillos pequeños que pueden tomar hasta treinta días para lograr su sabor.

RAITA DE PEPINO:

El Raita de Pepino a menudo se usa como aderezo o salsa, y sirve para crear un elemento levemente refrescante en platos picantes. El Raita de Pepino suele ser una combinación de pepino recién cortado, ajíes verdes y dahi (yogur o requesón).