



Food Miles: How Far does your food travel?

Millas de los alimentos: Cuanta distancia viaja su comida?

The food was grown on a farm in _____ / La comida fue cultivada en una granja en _____

The food was processed in a factory in _____ / La comida fue procesada en una fábrica en _____

Grocery Store where the food is sold: _____ / (Super)Mercado donde se vende la comida _____



1. Draw a star at the Farm where your product was grown. / Dibuja una estrella en el sitio donde se ubica la granja donde se cultiva tu producto.
2. Draw a dot at the factory where your product was processed. / Dibuja un punto en la fábrica donde se procesó tu producto.
3. Draw a heart at the grocery store in Louisville. / Dibuja un corazón en el sitio donde se ubica el mercado donde se vendió el producto.
4. Draw a line from the Farm (star) to Factory (dot) to Store (heart). / Dibuja una linea conectando la granja (Estrella) a la fábrica (punto) al mercado (corazón)
5. Use a ruler to measure the scale. / Usa una regla para medir la escala.

1 inch = _____ miles / 1 pulgar = _____ millas

6. Measure the length of your lines. / Medir el largo de las líneas que has dibujado.

Farm to Factory= _____ inches × _____ = _____ miles / Granja a fabrica = _____ pulgares × _____ = _____ millas

Factory to Grocery Store= _____ inches × _____ = _____ miles / Fabrica a Mercado = _____ pulgares × _____ = _____ millas

7. Add miles from farm to factory and factory to Louisville / Suma las millas desde la granja a la fábrica y desde la fábrica al mercado.

TOTAL FOOD MILES: _____ **Total de millas de alimentación:** _____

Summertime Pasta Salad / Ensalada de pasta para el verano

Ingredients / Ingredientes

1 pound linguine pasta / 1 libra pasta linguine
1 pound zucchini squash / 1 libra calabacín
1 pint cherry tomatoes or 1-2 tomatoes / 1 medio litro de tomates cherry o 1-2 tomates
1 cup finely chopped red onion / 1 cebolla roja cortado finamente
4 Tablespoons olive oil / 4 cucharadas aceite de olive
4 Tablespoons champagne or white wine vinegar / 4 cucharadas vinagre de vino blanco o champagne
1 1/2 teaspoons sugar / 1 ½ cucharilla azucar
1 teaspoon kosher salt / 1 cucharilla sal
1 teaspoon freshly ground black pepper / 1 cucharilla pimienta
3 garlic cloves, minced / 3 dientes de ajo molido
8 medium basil leaves / 8 hojas de albahaca
½ cup grated Parmesan-Reggiano cheese / ½ taza queso rallado



Instructions / Instrucciones

Cook pasta according to package directions, omitting salt and fat. Drain. / Se cocina la pasta siguiendo las direcciones en el paquete, se omite sal y grasa. Se drena la pasta.

While pasta is cooking, cut zucchini into thin ribbons using a vegetable peeler; place in a large bowl. Add tomatoes and next 7 ingredients (through garlic) to bowl; toss to combine. Let stand 15 minutes, stirring occasionally to coat. / Mientras se cocina la pasta, se corta el calabacín en cintas finas usando un depelador; se los deja en un bol grande. Se añade los tomates y los siguiente 7 ingredientes (hasta el ajo) al bol; moviéndolo para combinar. Se deja todo en el bol por 15 minutos, mezclándolo ocasionalmente para cubrir todo.

Add pasta to vegetables, tossing gently to combine. Top with basil, and cheese. / Se añade la pasta a las verduras, mezclando suavemente para combinar. Se echa albahaca y queso encima para completar la pasta!

Basil Pesto / Pesto de albahaca

Ingredients / Ingredientes

2 cups fresh basil leaves, packed (can sub half the basil leaves with baby spinach) / 2 tazas de hojas frescas de albahaca (se puede sustituir espinaca)
1/3 cup grated Parmesan cheese / 1/3 taza queso parmesano
1/2 cup extra virgin olive oil / 1/2 taza aceite de oliva
1/3 cup pine nuts (sub cashews or walnuts) / 1/3 taza piñones (se puede sustituir otros nueces)
3 garlic cloves, minced (about 3 teaspoons) / 3 dientes de ajo molido (3 cucharillas mas o menos)
1/4 t salt, more to taste / 1/4 cucharilla sal, o mas a su gusto



Instructions / Instrucciones

1. Pulse basil and pine nuts in a food processor or place in a bowl and blend using an immersion blender. / Pulse la albahaca y los piñones en un procesador de alimentos o se pone la albahaca y los piñones en un bol y se mezcla con un batidor de inmersión.

2. Add the garlic and cheese and pulse several times more. Scrape down the sides of the food processor with a rubber spatula. / Se añade el ajo y el queso y mezcla un poco mas. Se quita la comida de los lados del procesador de alimentos con una espátula.

3. Slowly add in the olive oil while the food processor is running. Adding the olive oil slowly, while the processor is running, will help it emulsify and help keep the olive oil from separating. Occasionally stop to scrape down the sides of the food processor. / Se añade el aceite poco a poco mientras el procesador de alimentos sigue mezclando todo. Esto ayuda a que el aceite no se separa del resto de los ingredientes.

4. Stir in salt and freshly ground black pepper, add more to taste. / Se añade sal y pimienta, a su gusto.

5. Toss with pasta for a quick sauce, dollop over baked potatoes, or spread onto crackers or toasted slices of bread. Enjoy! / El pesto va muy bien con pasta como una salsa rápida, con patatas, con pan, o lo que sea! Buen provecho!