



A program of Society of St. Andrew

\$26

will share 255 pounds of sweet corn which is the same as 400 servings of food to hungry people in need. Normally, this amount of food in the grocery store would cost \$.97 per pound for a total of \$247.35.

THANKS to you for helping provide a solution to hunger. We appreciate you being a part of Society of St. Andrew's Adopt a Bushel-Feed a Nation Project.



Society of St. Andrew
GLEANNING AMERICA'S FIELDS
FEEDING AMERICA'S HUNGRY

SWEET CORN



Learn more and sign up at
EndHunger.org/ABFN



CORN

WHAT IS CORN?:

Corn, also known as maize, is the most widely grown grain plant and staple food grown throughout the world. The tough, green layer that covers corn is called the husk. Under that are fine silky strands. The ear is the part beneath the husk that contains the yellow kernels of corn. The kernels are the soft, yellow or white grains that we eat and they surround the cob. Corn is a good source of vitamin C.



HOW TO SELECT CORN:

Look for a bright green husk, tightly wrapped around the corn. Look for full, plump, and vibrant kernels inside the husk. The silk at the top of the ear of corn should be brown and sticky to the touch. Avoid holes in the husk and dry or black silk.

HOW TO PREPARE CORN:

Shuck, or remove, the outer husk and silk from the fresh ear of corn. Thoroughly wash the corn before using.

Raw Corn: Cut the kernels from the cob using a sharp knife. Drizzle with olive oil, salt, and pepper or add to a salad for a fresh crunch.
Sautéed Corn: Cut the kernels from the cob using a sharp knife. Place the cut kernels in a sauté pan on medium-high heat with a small amount of olive oil, salt, and pepper. Cook for about 5-7 minutes, or until the kernels are tender.

Boiled Corn: Bring a large pot of water to a boil. Turn the heat to low and add the ears of corn. Cook covered, for five minutes, or until the kernels are tender. Serve hot with a drizzle of olive oil, salt, and pepper.

Grilled Corn: Corn may be grilled with or without the husk. With the husk, the corn will lightly steam. To grill with a husk, pull back the husk, remove the silk, clean the corn, and then wrap the husk back around the corn. When grilling with the husk removed, brush the ear with olive oil, and place it on a hot grill for about 10-15 minutes, or until charred and tender.

¿QUÉ ES MAÍZ?:

Es el grano y el alimento básico, más cultivado en todo el mundo. La capa verde que cubre al maíz se llama cáscara. Debajo de ella, se encuentran unos finos hilitos sedosos. La oreja es la parte que está debajo de la cáscara y que contiene los granos de maíz. Los granos de maíz son la parte suave de color amarillo o blanco que comemos y que están alrededor de la mazorca (elote). El maíz es una buena fuente de vitamina C.

MAÍZ

CÓMO SELECCIONAR MAÍZ:

Busque cáscaras de color verde brillante y bien compacto alrededor del maíz. Busque mazorcas completas, rechonchas y vibrantes dentro de su cáscara. La seda en el tope de la oreja del maíz debe ser marrón y pegajosa al tacto. Evite que la cáscara tenga agujeros y la seda esté seca o negra.

CÓMO PREPARAR MAÍZ:

Descarte, o retire, la cáscara exterior de la mazorca de maíz fresca. Lave muy bien el maíz antes de usarlo.

Maíz Crudo: Usando un cuchillo afilado corte los granos de la mazorca (elote). Rocíe con aceite de oliva, sal, y pimienta o añada a su ensalada para darle una crujiente fresca.

Maíz Salteado: Usando un cuchillo afilado corte los granos de la mazorca (elote). Coloque los granos de maíz en una sartén a fuego medio-alto con un poquito de aceite de oliva, sal, y pimienta. Cocine por 5-7 minutos, o hasta que los granos estén blandos.

Maíz Hervido: Ponga a hervir una olla grande con agua. Baje el fuego y añada las mazorcas de maíz. Cocine tapado por cinco minutos, o hasta que los granos estén blandos. Sirva caliente con un chorrillo de aceite de oliva, sal y pimienta.

Maíz a la Parrilla: El maíz puede asarse con o sin cáscara. Con la cáscara, el maíz se cocinará un poco al vapor. Para asar con la cáscara, retire la seda, limpie el maíz, y envuélvalo de nuevo con las hojas alrededor de la mazorca. Cuando los cocine con la cáscara, retirela, y pase una brocha con aceite de oliva por la mazorca, y colóquela en una parrilla caliente por 10-15 minutos, o hasta que esté carbonizado y blando.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG

This agency is an equal opportunity provider. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Copyright © 2016 Brighter Bites



Society of St. Andrew
GLEANNING AMERICA'S FIELDS
FEEDING AMERICA'S HUNGRY

We thank our friends at Brighter Bites for providing the above information.