

# What's in a Cooking Box?



We love to prepare healthy snacks with freshly picked harvest in our gardens and classrooms but in the past we found it difficult to always have the necessary kitchen supplies and kid-friendly tools on hand. In conjunction with the creation of our cookbook *Garden Gastronomy/ Gastronomía del Jardín*, we have designed the **City Blossoms Cooking Box** that has everything you need to easily make a range of recipes with 15 to 25 kids in any classroom or garden and is designed primarily for raw and vegetarian food preparation

Here is a comprehensive list of everything one would find in a **City Blossoms Cooking Box**. It's broken into tools and pantry items and can be kept in a 66-quart latch box clear storage container. Hand tools, particularly knives, are kept in a separate container for safety and organizational ease. The cost of a box is \$300-\$400 depending on your location. Happy Eats!



## PANTRY ITEMS

We keep a pantry container within the Cooking Box that is stocked with the following items, used often as a base for our recipes. These items keep for a long time without refrigeration.

- Apple cider vinegar
- Chile powder
- Crackers
- Cumin
- Honey
- Olive oil
- Paprika
- Pepper
- Red pepper flakes
- Red wine vinegar
- Rice
- Rice vinegar
- Sea or Kosher salt
- Sesame oil
- Sunflower seeds
- Soy sauce
- Sunflower seeds
- White sugar





## TOOLS & SUPPLIES

- 2-3 Box graters - the microplane cube grater is great for limiting the number of sharp sides exposed during use
- Can opener
- Colander
- 10-15 Plastic cutting boards - these should be replaced when cleaning becomes difficult
- 3-5 Dish towels
- Garlic press
- Hand sanitizer
- 1-2 Juicers - for younger kids try one with storage under it to avoid spills
- 2-5 Kid friendly knives - lettuce knives with serrated edges made of food safe nylon or plastic
- 2-3 Mason jars - ranging in sizes from 16 to 64 ounce
- 2 sets of measuring cups
- 2 sets of measuring spoons
- Mixing bowls of various sizes- nesting bowls are best for storage
- 2-3 Mixing spoons
- 1-3 Mortar and pestles - the marble kind holds up well and is more difficult to spill
- Table cloth - oil cloth usually comes in festive colors and is easy to wipe down
- Paper towels

- Small Plates
- Plastic Bags - resealable quart and gallon sizes useful for storage and use in recipes
- Sharp cutting knives - knives with covers are useful for maintaining sharpness and safety
- Spiralizer - enclosed manual vegetable spiralizer with storage container attached
- Sponge and biodegradable dish soap
- Utensils
- 2 Vegetable peelers - swivel peeler with large grip
- Wax paper

## OPTIONAL ITEMS IF YOU ARE COOKING OUTDOORS OR READY FOR MORE COMPLICATED RECIPES

- 2 Rubber tubs - Large food grade tubs for outdoor dishwashing
- Stove - hot plates for a classroom or two burner propane stove for outdoor use
- Matches
- Pot with lid + Sauté pan
- Salad spinner

These boxes are peanut free but it is best practice to always ask participants and educators about allergies and dietary restriction.



# ¿Qué hay en una caja de cocina?



Nos encanta preparar meriendas saludables con productos frescos recién recolectados de las cosechas de nuestros jardines o salones de clases, pero en el pasado encontrábamos difícil tener siempre a la mano los utensilios necesarios de cocina para nosotros y los niños. Sin embargo, junto con la creación de nuestro libro de cocina sobre Gastronomía del Jardín (Garden Gastronomy), hemos diseñado la caja de cocina City Blossoms que contiene todo lo que necesita para preparar fácilmente una variedad de recetas con alrededor de 15 a 25 niños en cualquier salón clases o jardín y está diseñada principalmente para la preparación de comida cruda y vegetariana.

Aquí hay una lista completa de todo lo que uno encontraría en una caja de cocina de City Blossoms. Se divide en herramientas y artículos de despensa que pueden ser guardados en un contenedor de almacenamiento transparente de 66 cuartos. Las herramientas manuales, particularmente los cuchillos, se guardan en un recipiente separado para mayor seguridad y facilidad de organización. El costo de una caja es de \$300-\$400 dependiendo de su ubicación. Felices comidas!



## ARTÍCULOS DE DESPENSE

Mantenemos un contenedor de despensa dentro de la caja de cocina que está abastecida con los siguiente artículos, utilizados a menudo como base para nuestras recetas. Estos artículos se conservan durante mucho tiempo sin refrigeración.

- Vinagre de manzana
- Chile en polvo
- Galletas
- Comino
- Miel
- Aceite de oliva
- Paprika
- Pimienta
- Hojuelas de pimienta roja
- Vinagre de vino tinto
- Arroz
- Vinagre de arroz
- Sal o sal Kosher
- Aceite de sésamo
- Semillas de girasol
- Salsa de soja
- Azúcar blanca





## HERRAMIENTAS Y SUMINISTROS

- 2-3 ralladores de caja: el cubo de microplano rallador es el ideal para limitar el número de lados afilados expuestos durante su uso
- Abrelatas
- Colador
- 10-15 tablas de cortar de plástico: estas deben de ser reemplazadas porque al limpiarlas se vuelven más difíciles
- 3-5 paños de cocina
- Prensa de ajo
- Desinfectante de mano
- 1-2 exprimidores: para los niños más pequeños, pruebe uno con almacenamiento debajo para evitar derrames
- 2-5 cuchillos para niños: cuchillos para lechuga con bordes dentados hechos de nailon o plástico
- 2-3 tarros Mason: que varían en tamaños desde 16 a 64 onzas
- 2 juegos de tazas medidoras
- 2 juegos de cucharas de medir
- Envases para mezclar de varios tamaños, los envases anidados son los mejores para su almacenamiento
- 2-3 cucharas para mezclar
- 1-3 morteros y majaderos: de porcelana porque son más resistentes y evitan los derrames
- Mantel de mesa: el mantel viene generalmente en colores festivos y es fácil de limpiar

- Papel toalla
- Platos pequeños
- Bolsas de plástico: de una cuarto y un galón que se puedan sellar son tamaños útiles para el almacenamiento y uso en recetas
- Cuchillos de corte afilado: cuchillos con cubiertas son útiles para mantener la nitidez y seguridad
- Espiralizador: incluye un contenedor de almacenamiento adjunto
- Esponja y jabón para platos biodegradable
- Utensilios
- 2 peladores de vegetales: pelador giratorio con agarre grande
- Papel encerado

## ARTÍCULOS OPCIONALES SI ESTÁ COCINADO AL AIRE LIBRE O LISTO PARA RECETAS MÁS COMPLICADAS:

- 2 tarros de goma: tinas grandes aptas para alimentos lavavajillas al aire libre
- Estufa: placas calientes para un salón de clases o dos estufas de gas propano para su uso en exteriores
- Fósforos
- Olla con tapa + sartén de cocinar
- Revolvedor de ensaladas

Estas cajas no contienen maní, pero siempre es una buena práctica preguntar a los participantes y educadores sobre posibles alergias o restricciones en la dieta.

