

BAKLAVA



8 servings



60 minutes



Ingredients

For honey syrup:

- 1/2 cup sugar
- 1 cup cold water
- 1 cup honey
- A few pieces orange peel, thinly sliced

For pastry:

- 1 cup butter, melted
- 24 sheets ready-made phyllo pastry

For filling:

- 1lb 2oz pecans
- 1 tsp ground cinnamon
- 1 orange, zest only
- 2oz butter, melted
- Pinch of salt

Directions

1. Preheat oven to 350 degrees F
2. Make the Nut Mixture:
 - a. Place pecans in a food processor and pulse a few times to chop.
 - b. Transfer to a large mixing bowl and add the cinnamon, orange zest and a generous pinch of salt.
 - c. Stir in the melted butter and set aside.
3. Assembly:
 - a. Line a large baking pan, around 12x10in, with two pieces of baking paper that cross over one another so it overhangs on every side. This will help to remove the baklava later.
 - b. For the pastry, brush the paper with butter. Take the phyllo pastry and trim to fit the base of the tray. Cover the base of the tray with the filo and brush with more butter. Repeat until you have six layers.
 - c. Sprinkle the nut filling over the phyllo as evenly as possible but do not press down too much.
 - d. Top with more phyllo and butter and repeat until there are another six layers on top.

BAKLAVA



8 servings



60 minutes



Directions

- e. Using a sharp knife, carefully score the baklava into small diamonds by cutting just through to the filling in parallel lines.
 - f. Bake for around 35 minutes until the top layer of pastry is a rich golden brown. Remove the baklava from the oven and leave to cool.
4. Make the Honey Syrup:
- a. Place the sugar and water in a saucepan and heat gently, stirring occasionally, until sugar dissolves.
 - b. Add the honey and orange peel, stir to mix.
 - c. Bring to a boil, then lower the heat and simmer for about 15 minutes.
 - d. Pour the syrup evenly over the pastry. Leave to cool completely, for at least an hour and preferably for a few hours if possible.
 - e. Remove the baklava from the pan and cut back through the scored lines, this time cutting through to the base.
 - f. Eat right away or store in an airtight container.

BAKLAVA



8 porciones



60 minutos



Ingredientes

Para el jarabe de miel:

- 1/2 taza de azúcar
- 1 taza de agua fría
- 1 taza de miel
- Unos trozos de cáscara de naranja, cortados en rodajas finas

Para el relleno:

- 500 g de nueces pecanas
- 1 cucharadita de canela molida
- La ralladura de 1 naranja
- 55 g de mantequilla derretida
- Una pizca de sal

Para la masa:

- 1 taza de mantequilla derretida
- 24 láminas de masa filo precocida

Preparación

1. Precalienta el horno a 175 °C (350 °F).
2. Para preparar la mezcla de nueces:
 - a. Coloca las nueces pecanas en un procesador de alimentos y pulsa varias veces para picarlas.
 - b. Transfiere la mezcla a un tazón grande y agrega la canela, la ralladura de naranja y una pizca generosa de sal.
 - c. Incorpora la mantequilla derretida y reserva.
3. Montaje:
 - a. Forra una bandeja grande para hornear, de unos 30x25 cm, con dos hojas de papel de hornear cruzadas, dejando que sobresalga por todos lados. Esto facilitará desmoldar el baklava más adelante.
 - b. Para la masa, unta el papel con mantequilla. Corta la masa filo para que cubra la base de la bandeja. Cubre la base con la masa filo y úntala con más mantequilla. Repite hasta tener seis capas.

BAKLAVA



8 porciones



60 minutos



Preparación

- c. Esparce el relleno de nueces sobre la masa filo de la forma más uniforme posible, pero sin presionar demasiado.
 - d. Cubre con más masa filo y mantequilla, y repite hasta tener otras seis capas encima.
 - e. Con un cuchillo afilado, marca con cuidado el baklava formando pequeños rombos, cortando ligeramente hasta el relleno en líneas paralelas.
 - f. Hornea durante unos 35 minutos hasta que la capa superior de la masa esté dorada. Retira el baklava del horno y deja enfriar.
4. Para el jarabe de miel:
- a. Coloca el azúcar y el agua en una cacerola y calienta a fuego lento, removiendo de vez en cuando, hasta que el azúcar se disuelva.
 - b. Añade la miel y la ralladura de naranja, y mezcla.
 - c. Deja que hierva, luego baja el fuego y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos.
 - d. Vierte el jarabe uniformemente sobre la masa. Deja enfriar completamente, durante al menos una hora y, preferiblemente, durante varias horas si es posible.
 - e. Desmolda el baklava y corta siguiendo las líneas marcadas, esta vez hasta la base.
 - f. Disfruta inmediatamente o guarda en un recipiente hermético.

SQUASH AND HOT HONEY SALAD



4 servings



30 minutes

Ingredients

- Butternut squash, peeled, deseeded and cut into ½ inch chunks
- 2 tbsp pecan oil
- 1 tsp dried oregano
- 1 can black beans, drained
- 2oz honey
- 1 tsp chilli flakes, to taste
- Salt and pepper to taste

Directions

1. Preheat the oven to 350 degrees F
2. Tip the squash into a large roasting dish, so that it's all spread out in one layer.
3. Drizzle over the pecan oil, toss to coat, then sprinkle over the oregano and a pinch of salt.
4. Roast for 30 minutes, until the squash is tender.
5. While the vegetables are in the oven, pour the honey into a saucepan with the chilli flakes. Cook gently over a medium heat for 5 minutes, then set aside to infuse.
6. When the squash is cooked, tip into a large mixing bowl with the beans.
7. Pour over the honey and toss to coat while everything is still warm. Taste and adjust the seasoning.
8. Eat right away or store in an airtight container in the fridge for 3-5 days.



ENSALADA DE CALABAZA Y MIEL PICANTE



4 porciones



60 minutos

Ingredientes

- Calabaza butternut, pelada, sin semillas y cortada en trozos de 1 cm
- 2 cucharadas de aceite de nuez pecana
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 lata de frijoles negros, escurridos
- 60 ml de miel
- 1 cucharadita de hojuelas de chile, al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 175 °C (350 °F).
2. Coloca la calabaza en un plato para horno grande, extendiéndola en una sola capa.
3. Rocía con aceite de nuez pecana, mezcla bien y espolvorea con orégano y una pizca de sal.
4. Asa durante 30 minutos, hasta que la calabaza esté tierna.
5. Mientras las verduras se hornean, vierte la miel en una cacerola con las hojuelas de chile. Cocina a fuego medio durante 5 minutos y deja reposar para que se infusione.
6. Cuando la calabaza esté cocida, colócala en un tazón grande junto con los frijoles.
7. Vierte la miel y mezcla bien mientras todo aún esté caliente. Prueba y ajusta la sazón.
8. Consumir inmediatamente o guardar en un recipiente hermético en el refrigerador durante 3 a 5 días.



DRINKS: HONEY GINGER LEMON HOT TODDY



1 serving



Purpose: Immune-boosting, throat-soothing, and gently energizing.

Ingredients

- 1½ cups hot water
- 1 tbsp honey (preferably raw or local)
- 1 tbsp fresh lemon juice (about ½ lemon)
- 1½ tsp fresh ginger, grated (or 3-4 thin slices)
- 1 small cinnamon stick (optional, adds warmth)
- 1 thin slice fresh lemon for garnish
- Optional: 1-2 whole cloves or a small piece of star anise for deeper spice notes

Directions

1. In a small pot, bring the water and ginger (and cinnamon, cloves, or star anise if using) to a simmer.
2. Simmer for 5-7 minutes for a stronger ginger infusion.
3. Remove from heat and strain into a mug.
4. Stir in honey and lemon juice once the water cools slightly (so you preserve honey's nutrients).
5. Garnish with a lemon slice or cinnamon stick.

BEBIDAS: PONCHE CALIENTE DE MIEL, JENGIBRE Y LIMÓN



1 porción



Objetivo: Refuerza el sistema inmunitario, alivia la garganta y proporciona una suave sensación de energía.

Ingredientes

- 1½ tazas de agua caliente
- 1 cucharada de miel (preferiblemente cruda o local)
- 1 cucharada de zumo de limón (aproximadamente ½ limón)
- 1½ cucharadita de jengibre fresco rallado (o 3-4 rodajas finas)
- 1 ramita de canela (opcional, aporta calidez)
- 1 rodaja fina de limón fresco para decorar
- Opcional: 1-2 clavos de olor enteros o un trocito de anís estrellado para un toque especiado más intenso

Preparación

1. En una cacerola pequeña, pon a hervir a fuego lento el agua con el jengibre (y la canela, los clavos de olor o el anís estrellado, si los usas).
2. Deja cocer a fuego lento durante 5-7 minutos para una infusión de jengibre más intensa.
3. Retira del fuego y cuela en una taza.
4. Añade la miel y el zumo de limón cuando el agua se haya enfriado un poco (para conservar las propiedades de la miel).
5. Decora con una rodaja de limón o una ramita de canela.

DRINKS: HONEY APPLE CIDER COMFORT



2 servings



Purpose: Digestive support, antioxidant-rich, cozy fall treat.

Ingredients

- 2 cups fresh apple cider (not from concentrate if possible)
- 1½ tbsp honey
- 1 small cinnamon stick
- 2-3 whole cloves
- 1 thin slice fresh ginger (optional, adds warmth)
- ½ tsp lemon juice (optional, brightens flavor)
- Garnish: thin apple slice or cinnamon stick

Directions

1. In a saucepan, combine apple cider, cinnamon stick, cloves, and ginger.
2. Warm gently over medium heat until it's steamy but not boiling (about 8–10 minutes).
3. Remove from heat and strain into mugs.
4. Stir in honey and optional lemon juice.
5. Garnish with a cinnamon stick or apple slice. A dash of vanilla extract is an additional note that can be added.

BEBIDAS: CONSUELO DE SIDRA DE MANZANA Y MIEL



2 porciones

Objetivo: Favorece la digestión, rico en antioxidantes, un reconfortante capricho otoñal.

Ingredientes

- 2 tazas de sidra de manzana fresca (preferiblemente no concentrada)
- 1½ cucharadas de miel
- 1 ramita de canela pequeña
- 2-3 clavos de olor enteros
- 1 rodaja fina de jengibre fresco (opcional, aporta un toque cálido)
- ½ cucharadita de zumo de limón (opcional, realza el sabor)
- Decoración: una rodaja fina de manzana o una ramita de canela

Preparación

1. En una cacerola, combine la sidra de manzana, la rama de canela, los clavos de olor y el jengibre.
2. Caliente suavemente a fuego medio hasta que empiece a humear, pero sin que llegue a hervir (unos 8-10 minutos).
3. Retire del fuego y cuele en tazas.
4. Añada la miel y, si lo desea, el zumo de limón.
5. Decore con una rama de canela o una rodaja de manzana. Si lo desea, puede añadir unas gotas de extracto de vainilla.



HONEY TIPS

 Year round



Storage tips

- Ensure the container is always tightly sealed
- Avoiding any contact with water in the container to prevent fermentation
- Keep the honey at room temperature to prevent crystalization
- Avoiding sunlight exposure.

Nutritional tip

To get the most nutritional value from the honey, do not heat honey above about 105°; this primarily comes into play with hot beverages. Always add lower temperature water to honey in a separate cup then add it to your drink once the liquid has cooled down.

MIEL CONSEJOS

 todo el año



Consejos de almacenamiento

- Asegúrese de que el envase esté siempre bien cerrado.
- Evite el contacto con agua dentro del envase para prevenir la fermentación.
- Mantenga la miel a temperatura ambiente para evitar la cristalización.
- Evite la exposición a la luz solar.

Consejo nutricional

Para aprovechar al máximo el valor nutricional de la miel, no la caliente a más de 40 °C (105 °F); esto es especialmente importante al preparar bebidas calientes. Siempre añada agua a menor temperatura a la miel en un recipiente aparte y luego incorpórela a su bebida una vez que el líquido se haya enfriado.

SHOPPING LIST

Baklava

Elgin Farmers' Market

☐

Pecans - **Yegua Creek Farms**

☐

Honey - **Shepard's Flock Farm, Chaparral Cultivation Emporium, Rune Exchange and Yegua Creek Farms**

Pantry

☐

Sugar

☐

Orange

☐

Phyllo pastry

☐

Butter

☐

Cinamon

☐

Salt

LISTAS DE LA COMPRA

Baklava

Mercado de agricultores de Elgin

☐

Pecanas - **Yegua Creek Farms**

☐

Miel - **Rune Exchange, Shepard's Flock Farm, Chaparral Cultivation Emporium and Yegua Creek Farms**

Despensa

☐

Azúcar

☐

Naranja

☐

Masa filo

☐

Mantequilla

☐

Canela

☐

Sal

SHOPPING LIST

Squash and hot honey salad

Elgin Farmers' Market

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Butternut squash | } | You can find vegetables and fresh herbs at Shepard's Flock Farm, Moontower Farm, ACC Ag. Sciences, Chaparral Cultivation Emporium and Simple Promise Farms |
| ☐ Oregano | | |
| ☐ Chilli flakes | | |
| ☐ Pecan oil - Yegua Creek Farms | | |
| ☐ Honey - Rune Exchange, Shepard's Flock Farm, Chaparral Cultivation Emporium and Yegua Creek Farms | | |

Pantry

- | |
|--|
| ☐ Black beans |
| ☐ Salt and pepper |

LISTAS DE LA COMPRA

Ensalada de calabaza y miel picante

Mercado de agricultores de Elgin

- | | | | |
|--------------------------|---|---|--|
| ☐ | Calabaza butternut | } | Puede encontrar vegetales y hierbas frescas y secas en
Shepard's Flock Farm, Moontower Farm, ACC Ag. Sciences,
Chaparral Cultivation Emporium y Nava Farms |
| ☐ | Orégano | | |
| ☐ | Hojuelas de chile | | |
| ☐ | Aceite de pecana- Yegua Creek Farms | | |
| ☐ | Miel - Rune Exchange, Shepard's Flock Farm, Chaparral Cultivation Emporium and Yegua Creek Farms | | |

Pantry

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| ☐ | Frijoles negros |
| ☐ | Sal y pimienta |