

Signos de Primavera, Episodio 4: Cosecha del Mes (abril)

Recursos:

- Mirar el episodio 4
- Descargar la receta y póster de Cosecha del Mes
- Leer este blog en español



Bienvenido al episodio 4 de la serie de videos Signos de Primavera de Project GROWS! Les estamos ofreciendo nuestro programa de Cosecha del Mes a ustedes de forma virtual! En este episodio, verán a Clara Metzler, nuestra Directora Asociada de Operaciones Agrícolas, cosechando los nabos y explicándonos como crecen. También conocerán a Megan Marshall, Directora de Comidas Accesibles, que describirá como puede cocinar los nabos en su cocina.

Estamos proveyendo nabos recién cosechados a las escuelas de la ciudad de Staunton en esta semana para su programa de comida escolar a domicilio. Junto con los nabos, les estamos brindando información sobre nutrición y una receta para nabos salteados.

La presentación de vegetales del programa Cosecha del Mes empezó en 2015 para presentar los vegetales de la temporada a los estudiantes, expandir su conocimiento de vegetales, y demostrar que probar nuevas comidas puede ser divertido y sabroso. Ya que Project GROWS ofrece giras a su granja a muchas escuelas, las presentaciones para muchos estudiantes son oportunidades para probar los mismos vegetales que ellos ayudaron a cosechar! En colaboración con el distrito de escuelas públicas locales, Project GROWS ofrece vegetales criollos y de la temporada a los estudiantes de Waynesboro y Staunton. Este programa fue diseñado para educar a los estudiantes sobre comidas saludables, aumentar su consumo, y compartir el placer que es comer frutas y vegetales. Para motivar a los estudiantes a tomar decisiones saludables, les ofrecemos oportunidades para probar y explorar la fruta o el vegetal del mes durante el almuerzo escolar. Muchos estudiantes que han participado en nuestro programa están más dispuestos a comer vegetales y frutas frescas, y ahora reconocen que tan estacional son las cosechas locales.

Debido al cierre de escuelas por COVID - 19, las presentaciones mensuales de vegetales en comedores escolares han sido cancelados. Sin embargo, esperamos seguir adelante con el formato virtual de este programa para continuar cumpliendo nuestra misión de educar a los jóvenes sobre vegetales y frutas frescas, y la granja donde los cultivamos! Además, ofrecemos materiales descargables para enriquecer la educación de los estudiantes y alentarlos a cocinar con vegetales frescos que les proporcionamos de la granja de Project GROWS.

El vegetal destacado del Cosecha del Mes es el nabo. No es un nabo cualquiera, sino un nabo Hakurai! Nabos son vegetables tubérculos y pertenecen a la familia mostaza.

Están relacionados al col de Bruselas, el repollo, la col rizada, y el brócoli. Están de temporada desde septiembre hasta abril pero saben mejor cuando los cosechamos pequeños y verdes. El nabo tiene una masa blanca y crujiente, y un sabor poco dulce y deleitoso. A medida que se maduran, el sabor se pone picante. Las hojas de la planta son comestibles también.

Se puede comer el nabo crudo o cocinado. Hay muchas maneras de cocerlo! Para preparar los nabos, lave la raíz y las hojas. Después, quítele las hojas. Píquele el nabo en trocitos. Coma el nabo crudo con su salsa preferida o a la plancha con aceite de olivo y especias. Pueden ser el sustituto perfecto para papas en muchos platos! Esperamos que disfrute de cocinar y comer los nabos de nuestros granjeros de Project GROWS.

Gracias por la visita! No se olvide abrir el póster de la Cosecha del Mes y nuestra receta para nabos salteados. Manténganse al corriente de los próximos episodios y más entregas de productos recién cosechados del programa de entrega de comidas.d