

Recursos:

- o Mira el video aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=oyT43-vOtGQ>
- o Consigue la receta para el Pilaf de Espinaca y quinoa <https://www.projectgrows.org/wp-content/uploads/2020/09/Spinach-and-Quinoa-Pilaf-1.pdf>
- o Poster de espinacas <https://www.projectgrows.org/wp-content/uploads/2020/09/Spinach-poster-1.pdf>
- o Poster de kale <https://www.projectgrows.org/wp-content/uploads/2020/09/Kale-poster.pdf>

¡Bienvenidos a la Cosecha del Mes, el primer episodio de nuestra serie de vídeos de otoño! En este episodio, Project GROWS ha colaborado con Second Mountain Farm, una granja que cultiva verdura orgánica certificada en Rawley Springs (Virginia), para ayudaros a aprender todo lo que hay que saber sobre los **super alimentos verdes**. Krista y Tim Showalter Ehst están dedicados al cultivo de los vegetales más nutritivos y coloridos posible en las tres hectáreas de su granja. Patricia-Marie Harley, nuestra becaria De la Granja a la Escuela, ¡va a explicaros todo lo que hay que saber sobre estos deliciosos vegetales de hojas verdes!



¿Qué vamos a aprender en este episodio?

- o Compararemos y contrastaremos el color, la textura y la forma de dos verduras de hojas verdes
- o Aprenderemos cómo se cultivan y se cosechan en un granja el kale y las espinacas
- o Escucharemos a un agricultor hablar sobre el sabor de estas verduras de hojas verdes
- o Identificaremos las distintas partes de una planta

Estándares de Aprendizaje (SOLs)

- Bloque 3 de la Fundación Para la Ciencia de Virginia: Materia y sus propiedades físicas (*Virginia Science Foundation Block 3: Matter/Physical Properties*)
- Bloque 5 de la Fundación Para la Ciencia de Virginia: Procesos de Desarrollo: b) (*Virginia Science Foundation Block 5: Life processes b*)
- Procesos de Desarrollo 1.4 b, 2.4 b, 4.4 a, d,
- Patrones de la Tierra, Ciclos y Cambios 3.4c (*Earth Patterns Cycle and Change 3.4 c*)

En la serie la Cosecha del Mes, hemos aprendido mucho sobre los diferentes tipos de plantas que se cultivan en Project GROWS y en el Valle de Shenandoah, y también hemos descubierto algunas recetas deliciosas que usan nuestras verduras favoritas. Ahora, ¡vamos a aprender sobre qué verduras de temporada tenemos en otoño!



Hay muchos tipos de vegetales creciendo en la granja Second Mountain Farm. ¡Vamos a empezar con el kale!

Las plantas tienen muchas partes, como las raíces, el tallo, las hojas, los capullos y las flores. En el caso del kale, la parte que comemos son las hojas. Para cosechar el kale, se pueden partir las plantas en manojos o se pueden cortar los tallos de uno en uno. Cultivar kale es sencillo y después de 30 o 40 días, ¡ya está listo para cosecharlo! Puede plantarse en otoño para cosecharlo en invierno o en primavera para cosecharlo en verano.

Otra verdura de hojas verdes llena de nutrientes son las espinacas. Existen muchas variedades de espinacas, con diferentes sabores y texturas.

Crece mejor durante el invierno, ¡y se vuelve dulce! Para cosechar las espinacas, se pueden cortar las hojas exteriores. Las espinacas son muy resistentes. Las semillas se plantan 5 semanas antes de la última helada, y estarán listas para ser cosechadas entre 40 y 52 días después.

¡Estad pendientes de nuestra serie “De la Granja a la Escuela” para aprender cómo los agricultores locales están suministrando las verduras de la Cosecha del Mes a los colegios del distrito de Staunton y a los colegios públicos de Waynesboro durante este otoño;