

# HARVEST of the MONTH TOMATES



A Harvest of the Month (Colheita do Mês) promove uma safra diferente cultivada em MA proveniente das fazendas locais a cada mês nos refeitórios das escolas em todo o estado. Para obter mais informações, acesse: [massfarmtoschool.org/hotm](https://massfarmtoschool.org/hotm)

Tomates frescos são um deleite maravilhoso nesta época do ano! Colha-os após ficarem vermelhos para obter o melhor sabor.

## Ideias saudáveis para servir

**Molho:** Faça um molho com tomates picados, cebola roxa picada, um pimentão verde picado com sementes e um pouco de suco de limão.

**Tomates recheados:** Corte os tomates ao meio e retire as sementes. Recheie com arroz integral cozido, milho, alho picado, sal e pimenta. Polvilhe com um queijo de sua escolha e grelhe por 3 a 5 minutos até o queijo derreter.

**Tomates assados:** Misture os tomates inteiros ou fatiados no azeite e tempere com sal e pimenta. Asse a 450° F por 10 a 20 minutos.

## Onde encontrar tomates locais Mapa

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## Clube do Livro Harvest of the Month

Série K-5: Strega Nona & Her Tomatoes por Tomie dePaola

Série 6-8: Seedfolks por Paul Fleishman

Série 9-12: The Color of Food: Stories of Race, Resilience, and Farming por Natasha Bowen

## Curiosidades

- Os tomates são provenientes do Peru. Seu nome asteca significa “coisa gorda com umbigo (umbigo!)”.
- Nos EUA, as pessoas comem 20 libras de tomates todos os anos.
- Em Massachusetts, mais de 500 fazendas produzem 6,5 milhões de libras de tomates todos os anos.

## Atividade em casa

### Teste de sabor do tomate e atividade de contagem de sementes

1. Junte 2 a 3 tipos diferentes de tomates (pequeno, médio, grande ou de cores diferentes).
2. Adivinhe quantas sementes há em cada tomate.
3. Corte os tomates, retire as sementes e conte-as.
4. Compare as suposições com a contagem real de sementes.
5. Prove cada tipo de tomate e converse sobre diferenças de sabor, cor e tamanho. Qual foi o seu favorito?

*Adaptado de Green Mountain Farm to School*



## Dicas para a compra de tomates

- Procure tomates firmes e macios.
- Armazene os tomates em temperatura ambiente, fora do alcance da luz solar.
- Compre tomates quando estiverem na estação. Eles custam menos e o sabor é melhor!

Pré-visualização de outubro: Peras!



MASSACHUSETTS



Obrigado à Blue Cross Blue Shield de Massachusetts e ao Departamento de Recursos Agrícolas de Massachusetts por ajudar a tornar a Harvest of the Month possível.