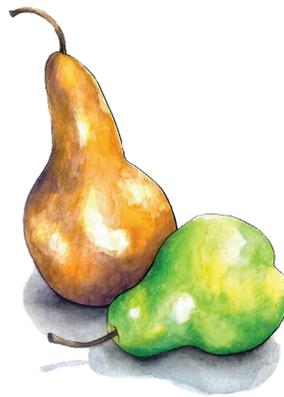


HARVEST of the MONTH PERAS



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 informações adicionais, acesse:

massfarmtoschool.org/hotm

As peras dão às crianças muita energia, ajudando-as a aprender e brincar o dia todo!

Ideias saudáveis para servir

Peras, beterrabas e batatas assadas com gengibre: Misture 2 peras picadas, 1 batata-doce picada e 2 beterrabas picadas com 1 colher de sopa de gengibre picado, 1 colher de sopa de alho picado e 1 colher de sopa de azeite. Espalhe na assadeira e leve ao forno por 15 minutos a 400 °F.

Peras salteadas: Pique as peras. Adicione à panela e leve ao fogão com canela e um pouco de água até ficarem macias. Elas são um ótimo complemento para muffins, panquecas ou iogurte.

Quesadillas de pera: Polvilhe pimenta jack ou queijo cheddar em uma tortilla de trigo integral e adicione as peras (cortadas em fatias finas). Aqueça em uma panela média até o queijo derreter.

Onde encontrar peras locais Mapa

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Clube do livro Harvest of the Month

Série K-5: Are We Pear Yet por Miranda Paul

Série 6-8: Growing Good Food por Anne Flounders

Série 9-12: Who Really Feeds the World por Vandana Shiva



MASSACHUSETTS



Obrigado à Blue Cross Blue Shield de Massachusetts e ao Departamento de Recursos Agrícolas de Massachusetts por ajudar a tornar a Colheita do Mês possível.

Curiosidades

- Cada pera nos EUA é colhida com as mãos.
- A pereira Endicott em Danvers, MA é a árvore frutífera mais antiga da América. Foi plantada entre 1623 e 1649.
- As peras amadurecem fora das árvores, após serem colhidas.

Atividade em casa

Saiba mais sobre o ciclo de vida da pera

Visite o link abaixo para baixar uma apostila e aprender sobre o ciclo de vida da pera. Você encontrará planilhas para as séries K-2:

- rotularem as diferentes partes do ciclo de vida
- desenharem e escreverem sobre sementes, árvores e frutas
- colorirem páginas com peras
- realizarem atividades de matemática com a pera

<http://bit.ly/Pear-Activity>



Dicas para a compra de peras

- Procure peras sem machucados.
- As peras estão maduras quando a área perto do caule fica macia quando pressionada.
- As peras amadurecem melhor à temperatura ambiente.

Pré-visualização de novembro: Couve!