

# Novembro

# HARVEST

of the

# MONTH

# COUVE



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](http://massfarmtoschool.org/hotm)

Couve tem mais ferro do que carne e mais cálcio do que leite! O cálcio mantém os ossos fortes e o ferro ajuda a movimentar o oxigênio pelo corpo.

## Ideias saudáveis para servir

**Salada de couve:** Você não precisa cozinhar couve para torná-la macia - basta massageá-la! Experimente uma salada de couve com couve massageada, peras fatiadas e queijo roquefort.

**Chips de couve:** Lave as folhas e corte-as em pedaços pequenos (remova o talo central). Misture com azeite e espalhe em uma assadeira em uma única camada. Polvilhe com sal e leve ao forno a 300 °F por 20 minutos.

*Bônus! Adicione couve picada à sua sopa favorita.*

## Onde encontrar couve local Mapa

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## Clube do livro Harvest of the Month

Série K-5: Alex McGreen & the Tale of the Mysterious Kale por Rayna R. Andrews

Série 6-8: Food: 25 Amazing Projects por Kathleen Reilly

Série 9-12: The Cooking Gene por Michael Twitty



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

- Após uma geada (quando a temperatura cai abaixo de 32 °F e o gelo se forma na planta), a couve fica mais doce.
- A couve é proveniente da mesma família de plantas do brócolis, couve de Bruxelas e repolho.

## Atividade em casa

### Cultive couve em casa!

Você pode cultivar couve em um pequeno vaso, perto de uma janela em sua casa. Você pode comprar sementes on-line, em um centro de jardinagem, ou encontrá-las gratuitamente em uma das bibliotecas de sementes em Massachusetts. Encontre uma biblioteca de sementes no link abaixo.

*Informações da biblioteca de sementes >*  
<http://bit.ly/MASeedLibraries>

*Growing Kale at Home >*  
[www.homefortheharvest.com/growing-kale-indoors/](http://www.homefortheharvest.com/growing-kale-indoors/)



## Dicas para a compra de couve

- As folhas da couve crescem em um caule espesso parecido com um brócolis. Elas são colhidas e vendidas em molhos.
- Procure folhas grossas, grandes e nítidas.
- Guarde-as em um saco plástico na geladeira por 5 a 10 dias.

Pré-visualização de dezembro: Cenouras!