

HARVEST of the MONTH ABÓBORA



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

A abóbora tem muita água (87%), o que ajuda a manter o corpo hidratado. Seu corpo tem cerca de 60% de água!

Ideias saudáveis para servir

Purê de abóbora manteiga: Descasque e pique a abóbora. Misture o azeite e asse a 400 °F por 45 minutos ou até ficar macia. Misture ou amasse com um garfo até ficar homogênea. Adicione o purê de abóbora manteiga ao macarrão com queijo ou use como molho de pizza.

Homus manteiga: Combine 1 xícara de purê de abóbora, ½ xícara de tahine, 1 colher de chá de canela, 1/2 colher de chá de sal e 1/4 colher de chá de pimenta em uma tigela e mexa até ficar homogêneo. Use como pasta para sanduíches ou como molho.

Polpa de abóbora recheada: Corte a abóbora ao meio, retire as sementes e coloque na assadeira. Regue com azeite e leve ao forno a 400 °F por 30 a 45 minutos. Retire do forno, adicione a mistura de quinoa cozida ou arroz, ervas frescas, seus temperos favoritos e queijo ralado. Volte ao forno por 15 minutos até o queijo derreter.

Onde encontrar abóbora local Mapa

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Clube do livro Harvest of the Month

Série K-5 : Carlos & the Squash Plant por Jan Romero Stevens

Série 6-8: Farmer Will Allen por Jacqueline Briggs Martin

Série 9-12: The Food Activists Handbook por Ali Berlow



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

- “Squash” é proveniente da palavra Narragansett askutasquash, que significa “comido cru ou mal passado”.
- Quase todas as partes da planta de abóbora são comestíveis - folhas, flores, sementes e frutas!

Atividade em casa

Mapeamento da abóbora: Coloração e geografia

Originária da América Central, a abóbora pode ajudá-lo a aprender mais sobre a geografia mundial. Use esta lição e mapa Colheita do Mês de Vermont para acompanhar a história deste vegetal em todo o mundo.

<https://bit.ly/HOTM-MappingSquash>



Dicas para a compra de abóbora

- Escolha uma abóbora que seja pesada. Seu caule deve ser grosso e firmemente preso à abóbora.
- Escolha uma abóbora com um toque fosco na pele em vez de brilhante. Se estiver brilhante, foi colhida muito cedo!
- Não compre uma abóbora com pele enrugada, manchas estranhas, cortes e machucados.

Pré-visualização de março: Laticínios!