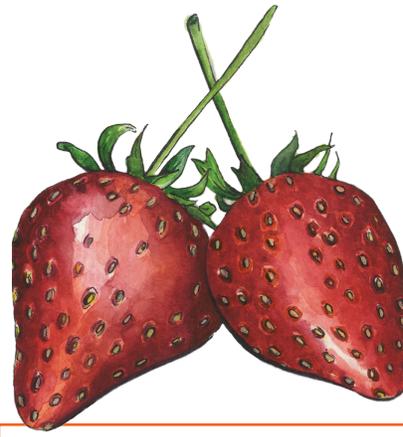


HARVEST of the MONTH MORANGOS



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

Os morangos são as primeiras frutas cultivadas localmente do ano a amadurecer, um sinal da generosidade que ainda está por vir!

Ideias saudáveis para servir

Parfait de iogurte: Combine iogurte com morangos e granola.

Molho de morango: Pique morangos, kiwi, abacate, cebola roxa, coentro, jalapeño. Adicione o suco de limão e misture. Sirva com batatas fritas de tortilha.

Sorvete de morango e laranja: Misture 1 xícara de morangos com 1 xícara de suco de laranja. Despeje em moldes para picolé ou copos de papel com palitos de picolé e colocados no congelador.

Onde encontrar morangos locais Mapa

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Clube do livro Harvest of the Month

Série K-5: Watch a Strawberry Grow por Kirsten Chang

Gr. 6-8: Omnivore's Dilemma: Young Readers Edition por

Michael Pollen

Série 9-12: Braiding Sweetgrass por Robin Wall Kimmerer

Curiosidades

- Demora 30 dias para cada morango crescer da flor ao fruto.
- Existem 7 cidades chamadas "Strawberry", 6 estão nos Estados Unidos e 1 na Jamaica.

Atividade em casa - *alimentação consciente*

Comer conscientemente é a prática de prestar muita atenção à comida e a como você a está comendo.

Coma um morango e responda a estas perguntas escrevendo ou desenhando:

- Você notou alguma coisa nova sobre o morango que você comeu? Descreva a sua cor e tamanho.
- Cheire o morango antes de dar uma mordida. Qual é o cheiro? Como você se sentiu ao dar uma mordida?
- Foi diferente de como você normalmente come? Como?

Fonte: *Escola comestível*



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.

Dicas para a compra de morangos

- Procure por bagas carnudas com uma cor rica, copas folhosas verdes brilhantes e um cheiro doce.
- Guarde as frutas não lavadas na geladeira em um recipiente por até 3 dias. É melhor comê-los o mais rápido possível!
- Lave delicadamente as frutas vermelhas com água fria, ainda com a parte de cima verde.

Pré-visualização de julho: Pepinos!