



INVIERNO





El invierno

es la estación del descanso y la reflexión, y las bajas temperaturas hacen que centremos nuestra atención en las actividades de interior.

Durante los meses de invierno, nuestros jardines pasan por un periodo de inactividad y transformación. Muchas plantas entran en un estado de reposo, conservando la energía al desprenderse de las hojas o volver a sus raíces. Durante esta pausa natural, mientras el jardín rejuvenece para el brote de crecimiento y actividad que llega con la primavera, Seed to Stomach (de la semilla al estómago) se centra en la jardinería de interior:

Hierbas aromáticas en diciembre
frio en Enero
jardinería de interior en Febrero.

Durante los meses más fríos, nuestras cocinas se convierten en una fuente de calor y alimento. Las recetas de Seed to Stomach le ayudarán a disfrutar de deliciosas recetas:

Diciembre calabaza de invierno
Enero naranjas
Febrero setas



Excursión

Por muy tormentoso que sea el tiempo invernal, una excursión al [Museo de Naturaleza y Ciencia de Denver](#) encenderá la pasión por la naturaleza y la ciencia y capacitará a niños y familias para potenciar una comunidad que ame, comprenda y proteja nuestro mundo natural.



Diciembre: Cultivar hierbas en interiores

Con las temperaturas más frías del invierno y los días más cortos, las oportunidades de cultivar al aire libre son limitadas, pero es el momento perfecto para explorar las alegrías de la jardinería de interior. Los jardines de hierbas con ventana nos permiten seguir desarrollando nuestras habilidades de jardinería con sabores robustos y nutrición para añadir a nuestras recetas favoritas.

Existen más de 40 tipos diferentes de hierbas culinarias, pero las variedades más cultivadas y utilizadas en la alimentación son la albahaca, el cilantro, la salvia, el romero, el eneldo, la menta, el orégano y el perejil.

Actividad: Jardín de interior de hierbas



Reúna los materiales:

- Pequeñas macetas de barro con agujeros de drenaje. También puede reutilizar recipientes de comida. Haga un agujero de drenaje en el fondo.
- Semillas de hierbas aromáticas (albahaca, menta, perejil y eneldo son buenas opciones).
- Tierra para macetas
- Regadera pequeña
- Palitos de helado y marcadores
- Tijeras para la cosecha

Explorar:

- Elija un lugar soleado, preferiblemente una ventana orientada al sur.
- Prepare estaciones de plantación con macetas. Ayude a los niños a llenarlas de tierra.
- Con los dedos, haga un pequeño agujero en cada maceta, coloque las semillas y cúbralas con tierra.
- Marque las macetas con palitos de helado para identificar las hierbas plantadas en cada maceta.
- Coloque las macetas en el marco soleado de la ventana.
- Cree una tabla para repartir el riego diario y controlar el número de días que tardan en brotar las plántulas.

Una vez que las hierbas hayan desarrollado algunas hojas, deje que los niños recojan muestras con tijeras y las utilicen para la exploración sensorial o para añadirlas a comidas y aperitivos.



Leer
un
Libro

Como Crece una Semilla



INVIERNO

Diciembre: Disfrutar de la calabaza de invierno en la cocina



Cuando hace frío, nuestro cuerpo naturalmente anhela alimentos que le proporcionen comodidad y calor. La receta de espagueti de calabaza asada de Clayton Cooks (en la página siguiente) hace eso con beneficios nutricionales añadidos. Una de las verduras más versátiles, la calabaza espagueti es baja en calorías, rica en vitaminas y minerales, y rica en fibra. Esta receta es muy fácil de preparar, por lo que es ideal para las noches de semana ajetreadas, y a los niños les encantan los «espaguetis» desmenuzados.



Cocinada con la textura adecuada, la calabaza es una gran opción para introducir alimentos sólidos en la dieta de bebés y niños pequeños.

Consejo



4 Ingredientes

- 1 calabaza espagueti (spaghetti squash)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto
Queso parmesano (opcional)



Instrucciones

1. Precalentar el horno a 400 grados.
2. Mientras el horno se precalienta, corte la calabaza por la mitad, cortando la calabaza hacia abajo, y saqué las semillas.
3. Rocíe el interior de ambas mitades con aceite de oliva y espolvorear con sal y pimienta.
4. Déle la vuelta a la calabaza y colóquela con el corte hacia abajo en una bandeja para hornear y perforela con un tenedor para permitir que el vapor salga.
5. Hornear durante 30 - 40 minutos.
6. Saque la calabaza del horno y dele vuelta para que el lado cortado esté ahora hacia arriba.
7. Deje que la calabaza se enfríe durante 5 minutos y raspe el interior de la calabaza con un tenedor. El tiempo de horneado variará según el tamaño y la madurez de la calabaza. La calabaza estará lista cuando se doren los bordes y el interior de la calabaza esté tierno al pincharlo con un tenedor.
8. Sirva así caliente o con queso parmesano o con salsa marinera.





Actividades de jardinería en tiempo frío

Actividad: Comederos naturales para pájaros



Reúna los materiales:

- Mantequilla de girasol (se puede sustituir por manteca de cerdo sin alérgenos)
- Piñas de árbol grandes, una para cada niño
- Palitos de helado y cucharas
- Alpiste
- Cuerda o sogá cortada en trozos de 12 pulgadas, uno para cada niño
- Platos de papel
- Tazones pequeños

Explorar:

- Vierta el alpiste en pequeños tazones para que los niños tengan fácil acceso.
- Los niños empiezan con sus piñas en un plato de papel.
- Ayúdales a atar el cordel o la cuerda a su piña para hacer un lazo para colgarla.
- Con palitos de helado, cucharas y deditos, los niños untan las piñas con mantequilla de girasol o manteca de cerdo.
- A continuación, esparcen el alpiste sobre las piñas para que se adhiera a la mantequilla de girasol y cubra el exterior de las piñas.
- Cuelgue las piñas en el jardín o en un árbol para dar de comer a los pájaros.
- Visite los comederos para observar los pájaros en invierno.

Agregar una Canción



Snow-key Pokey

Autor original desconocido

Cantado al son del Hokey Pokey

Te pones el guante derecho, Te sacas el guante derecho,
Te pones el guante derecho y lo sacudes todo.

Haces el Hokey Pokey y te das la vuelta. De eso se trata.

Te pones el guante izquierdo, sacas el guante izquierdo, te
pones el guante izquierdo, y lo sacudes todo.

Haces el Snow-key Pokey y te das la vuelta. De eso se
trata.

(Puedes repetirlo con las botas y el gorro en la cabeza).



Actividad: Muñeco de nieve derretido



Reúna los materiales:

- Molde para pastelitos
- Molde o plato con paredes altas
- Feltro o espuma para hacer ojos, botones, narices de zanahoria, sombreros de copa y brazos de palitos.
- Reloj o cronómetro

Explorar:

- Congele el agua en un molde para pastelitos durante toda la noche.
- Indique a los niños que recorten elementos de feltro para decorar el muñeco de nieve. El sombrero, la nariz de zanahoria, los ojos de carbón y los brazos de palo son buenas ideas, pero diviértete y sé creativo.
- Saque los cubitos de hielo de la bandeja. [Icono táctil: ¿qué se siente al tocar el hielo?]
- Haz que los niños coloquen tres cubitos de hielo en vertical para formar el cuerpo del muñeco de nieve en el molde.
- A continuación, los niños pueden decorar el muñeco de nieve con objetos hechos a mano.
- Mientras los niños decoran el muñeco de nieve, comente sus pensamientos, ideas y predicciones sobre lo que podría ocurrirle al muñeco ahora que está fuera del congelador. Puede incluso escribirlo en un papel cuadriculado para mostrar sus predicciones y lo que ocurre.
- Ponga el cronómetro en cinco minutos y compruebe si han notado algún cambio.
- Repita las observaciones de cinco minutos hasta que el muñeco de nieve se haya derretido.



Agregar una Canción

Dance Like Snowflakes *Autor original desconocido*

Cantado con la melodía de Frere Jacques
Baila como los copos de nieve
Baila como los copos de nieve
En el aire
En el aire
Girando, girando, copos de nieve
Girando, girando, copos de nieve
Aquí y allá
Aquí y allá



INVIERNO

Disfrutando las naranjas en la cocina



Los cítricos, incluidas las naranjas, están de temporada durante el invierno. Con los días más cortos y el sol inclinado lejos de la tierra, a todos nos viene bien más vitamina C y dulzura para alegrar nuestros platos y mantenernos sanos. El batido Clayton Cooks Sunshine Smoothie (en la página siguiente) es la taza de sol perfecta para alegrar incluso los días más fríos.



¿Sabías?

Las naranjas tienen más vitamina C que cualquier otra fruta.



9 Ingredientes

- 1 taza de trozos de piña fresca, congelada o enlatada
- 2 naranjas sin cáscara, o 4-6 mandarinas sin cáscara
- ½ plátano, en rodajas
- 1 manojo de kale o col rizada
- 3 cucharadas de miel de maple
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 taza de su leche favorita sin lactosa o leche de vaca
- 1 taza de jugo 100% de naranja
- Cubos de hielo (opcional)



Instrucciones

1. Ponga todo los ingredientes en la licuadora.
2. Licue hasta que el licuado esté a la consistencia deseada, agregando más leche o jugo 100% natural, y/o hielo si es necesario.





INVIERNO

Febrero: Explorando la jardinería de interior



Activity: Garbage Gardening

Reúna los materiales:

- Tierra para macetas
- Sobras de verduras (las partes inferiores de la lechuga, la col y el apio son estupendas)
- Macetas pequeñas o envases de yogur o comida reutilizados con orificio de drenaje
- Agua
- Cuchillo
- Tazones poco profundos

Col: Coloque el extremo de la col en un tazón poco profundo con agua y guíe a los niños para que hagan observaciones diarias, anotando los cambios. Al cabo de unos días, notarán que brota un nuevo crecimiento en la parte superior. Una vez que empiece el nuevo crecimiento, trasplante el extremo de la col a una maceta con tierra. Una nueva cabeza de col seguirá creciendo y saliendo del viejo extremo de la col.

Lechuga: Coloque el extremo de la lechuga en un recipiente poco profundo con agua y guíe a los niños para que hagan observaciones diarias, anotando los cambios. Al cabo de unos días, notarán que brota un nuevo crecimiento en la parte superior. Una vez que empiece el nuevo crecimiento, se puede trasplantar la lechuga a una maceta con tierra. Una nueva cabeza de lechuga seguirá creciendo y saliendo del extremo de la lechuga vieja.

Apio: El apio puede volver a crecer utilizando el mismo método que la lechuga, colocando el extremo del tallo en un recipiente poco profundo con agua. Brotará una nueva planta de apio, y el tallo puede trasplantarse a la tierra para que siga creciendo en primavera.



Did You Know?

Cultivar plantas en interiores puede ser beneficioso para la salud. Pueden mejorar la calidad del aire, reforzar el sistema inmunológico ¡y despertar la alegría!



Leer un Libro

Como plantar un arco iris





Las setas son un tipo de hongo. Los hongos no son plantas porque no pueden fabricar su propio alimento a través de la luz solar y el agua, sino que necesitan absorber sus nutrientes a través de sus entornos oscuros y húmedos.

Actividad: Construya un champiñón



Reúna los materiales:

- Cartulina roja, cortada en círculos de 8
- Pompones blancos - pequeños, de diferentes tamaños
- Rollos de papel (toallitas de papel, papel higiénico o papel de regalo reciclados, cortados a 15 cm de longitud)
- Tijeras
- Pegamento

Explorar:

- Utilizando un diagrama o setas reales del supermercado, discuta las partes de un champiñón: Sombrero, tallo, branquias y esporas.
- Corte cada círculo rojo por la mitad. Éstos serán los sombreros de las setas.
- En un lado, los niños dibujan líneas para hacer las branquias que estarán debajo del sombrero.
- Haga un cono poco profundo con los círculos rojos pegando los dos bordes cortados, superponiéndolos ligeramente.
- Los niños pueden añadir esporas a sus champiñones pegando pompones blancos en la parte superior.
- Aplique pegamento en uno de los bordes del rollo de papel y coloque la tapa de papel encima para formar una seta.



Leer un
Libro

El Hongo Sabiondo





Disfrutando los champiñones en la cocina



La receta de Stroganoff de setas de Clayton Cooks (en la página siguiente) es un giro saludable y vegetal de un guiso tradicional. Sea creativo y utilice diferentes variedades de champiñones al preparar este plato. También puede aportar nutrientes adicionales añadiendo verduras de temporada como coles de Bruselas, brócoli, col rizada y acelgas.



¿Sabías?

Las setas son un alimento muy nutritivo. Algunas especies pueden ser una buena fuente de vitamina B junto con minerales esenciales como el cobre y el potasio.

12 Ingredientes

- 1 cebolla picada
- 4 dientes de ajo picados o 2 cucharadas de ajo en polvo
- 1 libra de champiñones frescos, cortados en rodajas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1½ taza de caldo de verduras
- ¼ de taza de vinagre blanco o rojo
- 1 cucharada de salsa Worcester o
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 1/2 taza de yogur natural se puede
- 3 sustituir por yogur sin lactosa si es necesario cucharadas de harina
- 1 cucharada de orégano, mezcla de condimentos italianos, orégano fresco o perejil
- 1 Sal y pimienta al gusto libra de fideos de huevo o su pasta preferid



Se conservan en el refrigerador durante 2-3 días.

Instrucciones

1. Cocinar los fideos o la pasta según las instrucciones de la caja y poner aparte.
2. Calentar 1 cucharada de aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio.
3. Añadir las cebollas cortadas en cubos y saltearlas hasta que se doren ligeramente.
4. Añadir el resto del aceite de oliva, los champiñones en rodajas y el ajo picado y continuar salteando durante otros 5 minutos hasta que estén suaves.
5. Incorporar el vinagre hasta que se distribuya uniformemente y dejar cocer a fuego lento de 2 a 3 minutos.
6. En un tazón, añadir el caldo de verduras, la salsa Worcester o de soya y la harina y batir hasta que estén suaves.
7. Verter la mezcla de caldo de verduras en la sartén con los champiñones y remover para combinar.
8. Añadir sal, pimienta y hierbas y dejar cocer a fuego lento durante 5 minutos hasta que la consistencia se haya espesado.
9. Incorporar el yogur y probar para ver si se necesita más condimento.
10. Mezclar los fideos o la pasta con la salsa y servir caliente.

