



VERANO





## El verano

es la estación de la abundancia. Permite que nuestros sentidos estallen de colores, texturas, sabores y sonidos. En el jardín, las semillas sembradas a lo largo del año crecen hasta alcanzar su máxima expresión, mostrándonos que, con el trabajo, el descanso, el riego y la paciencia adecuados, crecerá un hermoso jardín. Durante los meses de verano, Seed to Stomach ofrece oportunidades de aprendizaje utilizando materiales naturales que se encuentran en el jardín:

Junio: Suelo

Julio: Sol

Agosto: Agua

Y en la cocina, la abundancia veraniega de productos frescos y llenos de vida recién recolectados del huerto nos ayuda a preparar comidas repletas de sabor y nutrientes. Desde crujientes ensaladas hasta refrescantes batidos, ¡podemos saborear el verano en cada bocado! Las recetas de verano de The Seed to Stomach incluyen:

Junio: Berenjena

Julio: Calabacín

Agosto: Melocotones



## Excursión

Chatfield Farms del Jardín Botánico de Denver son 700 acres de un refugio de plantas nativas y una granja en funcionamiento que ofrece senderos naturales, lugares para observar aves y hermosos jardines de flores.





## Junio: Explorar la tierra en el jardín

### Actividad: Pintar con barro



#### Reúna los materiales:

- Muestras de suelo
- Agua
- Pinceles viejos
- Tazas
- Hojas grandes de papel normal (el papel de acuarela funciona bien)
- Hojas para hornear o bandejas de plástico
- Cinta adhesiva
- Opcional Cuerda

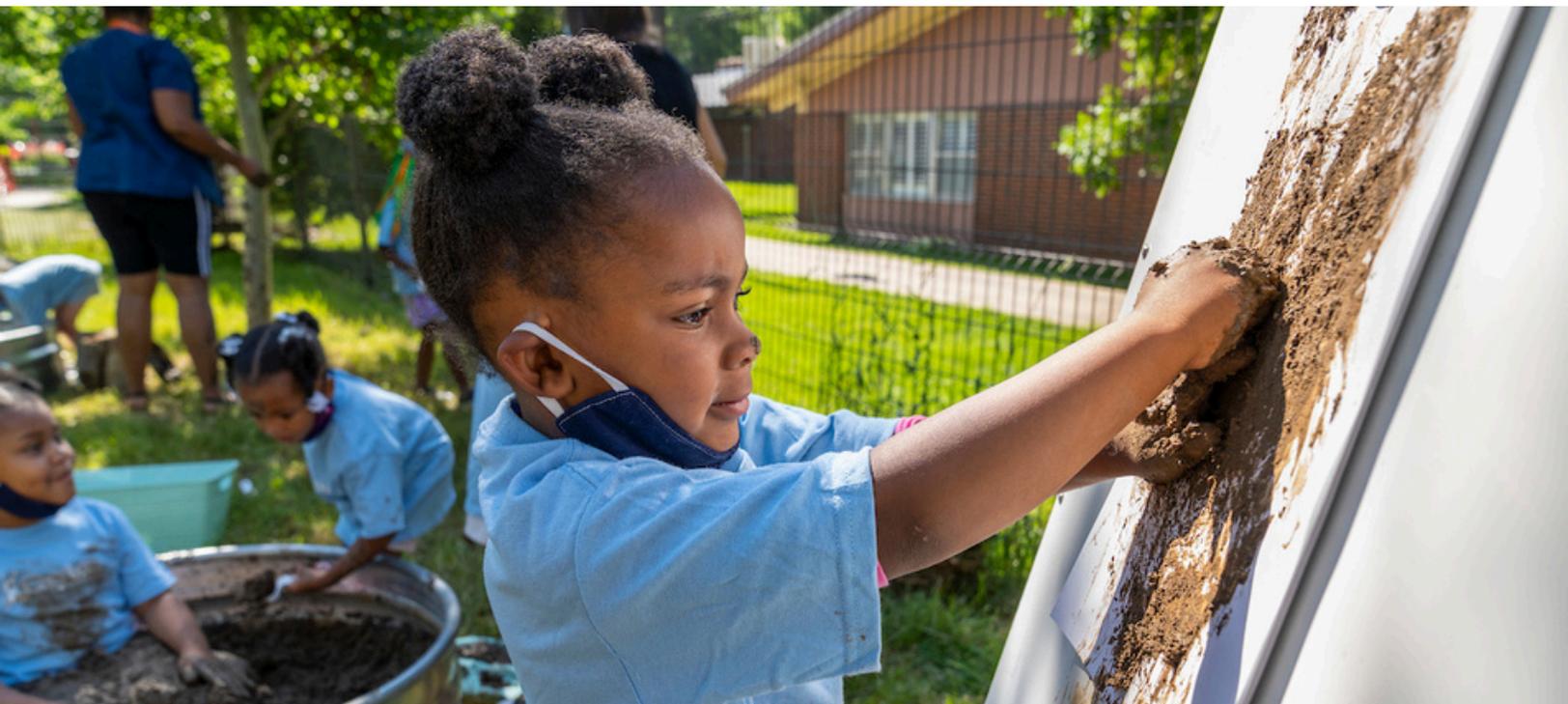
#### Explorar:

- Pegue el papel con cinta adhesiva a un papel de horno viejo o a una bandeja de plástico, esto ayudará a mantener el papel en su sitio mientras su hijo pinta.
- Los niños pueden ayudar a hacer la pintura: pregúnteles cómo podríamos hacer el barro y deje que experimenten para conseguir la consistencia adecuada para pintar. [icono táctil: ¿cómo se siente el barro?]
- Conseguir la consistencia adecuada puede llevar varios intentos, dependiendo del tipo de tierra que utilice - tenga a mano varias hojas de papel para probar las distintas mezclas.
- Tenga a mano otro vaso u otro recipiente para verter el exceso de agua si la pintura de barro se humedece demasiado.
- Los niños pueden comparar y contrastar los diferentes colores de la pintura de barro. [icono visual: ¿de qué color es el barro? ¿Podemos ver diferentes colores de barro?].
- Con pinceles y dedos, deje que los pequeños artistas creen sus sucias obras maestras.
- Deje que las pinturas se sequen y engrápelas a una cuerda larga creando un cartel para una bonita decoración hecha con la naturaleza.
- Al limpiar, acuérdesese de reciclar la pintura de barro y devolverla a la tierra.



## ¿Sabías?

Getting dirty and encouraging play in soil has been linked to decreased incidences of allergies and asthma, as well as increased immune system and gut health.





VERANO



Juega y aprende

Prepare entornos al aire libre para que los niños jueguen libremente explorando en y con la tierra. Permítales ensuciarse con una mesa para macetas de tierra sensorial, hacer tartas de barro en una cocina al aire libre y pintar con barro en la acera o colocar un caballete con papel.



Leer  
un  
Libro

Ella no quiere los gusanos





## Actividad: Contenedor sensorial de tierra y macetas



### Reúna los materiales:

- Contenedor de plástico grande
- Suelo
- Pequeñas macetas de barro
- Pequeñas palas de jardín o palas de mano
- Agua
- Semillas de calabacín

### Explorar:

- Llene el contenedor grande con tierra de jardín: suficiente para que las manos pequeñas puedan cavar en ella.
- Presente las palas de mano y demuestre cómo sacarlas y verterlas para llenar las vasijas de barro hasta la mitad.
- Ayude a los niños a plantar una o dos semillas de calabacín en cada maceta.
- Usando únicamente sus manos, los niños pueden recoger más tierra para llenar los espacios en las macetas.
- Riegue las macetas según sea necesario y colóquelas en un alféizar soleado.
- Durante los próximos días, verifique si hay plantas emergentes en aproximadamente una semana. Continuar cuidando la maceta plántulas y trasplantarlas al jardín.





## Agregar una Canción

### Partes de las plantas

*Autor original desconocido*

Cantado al son de Head, Shoulders, Knees and Toes  
(Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies)

¿Conoces las partes de las plantas, las partes de las plantas?  
¿Conoces las partes de las plantas, partes de las plantas?  
Todo tipo de plantas que crecen y crecen y crecen.  
¿Conoces las partes de las plantas?

Las raíces mantienen la planta en su sitio, la planta en su sitio.

Las raíces mantienen la planta en su sitio, la planta en su sitio.

Las raíces también almacenan comida y agua.

Las raíces mantienen la planta en su sitio, la planta en su sitio.

El tallo transporta el agua hacia arriba, hacia la planta.

El tallo mueve el agua hacia arriba de la planta, hacia arriba de la planta.

El tallo lleva agua a las hojas.

El tallo mueve el agua hacia arriba de la planta, hacia arriba de la planta.

Las hojas absorben el sol, absorben el sol.

Las hojas absorben el sol, absorben el sol.

El sol ayuda a la planta a crecer, crecer y crecer.

Las hojas absorben el sol, absorben el sol.





## Junio: Disfrutar de la berenjena en la cocina



La mayoría de la gente cree que la berenjena es una hortaliza, pero en realidad es un fruto que crece de la flor de una planta. Las variedades más comunes tienen forma de pera, piel lisa de color púrpura intenso y carne interior blanca y blanda.

Una forma estupenda de exponer nuestras papilas gustativas a un nuevo alimento como la berenjena es añadirlo a una receta con sabores y texturas familiares. La receta de berenjenas a la parmesana de Clayton Cooks (en la página siguiente) combina berenjenas con albahaca fresca, queso mozzarella y salsa marinara para asemejarse a muchos de nuestros platos italianos favoritos.



Leer  
un  
Libro

[Me Encanta Comer Frutas y Verduras](#)

## 11 Ingredientes

- 2 berenjenas, cortadas en rodajas de 1½" de grosor
- 1/3 taza de albahaca rebanada finamente
- 2 huevos grandes; o 2 cucharadas de linaza molida remojadas en 6 cucharadas de agua durante 5 minutos
- 1 taza de harina
- 1 taza de queso parmesano
- 1 cda. condimento italiano
- Sal y pimienta al gusto
- 3 tazas de salsa marinara
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- Aceite en aerosol
- 2 cucharadas de agua



Se puede conservar en el refrigerador durante 2-3 días.

## Directions

1. Precaliente el horno a 425° F.
2. Cubra dos bandejas para hornear grandes con papel encerado y cúbralas con aceite en aerosol.
3. En un tazón, mezcle la harina, ½ taza de parmesano, condimento italiano, sal y pimienta.
4. En otro tazón, mezcle los huevos con 2 cucharadas de agua y sazone con sal y pimienta.
5. Sumerja una rodaja de berenjena en el huevo batido, luego espolvoree con la mezcla de parmesano sobre cada lado de la rodaja de berenjena.
6. Coloque la berenjena en una bandeja para hornear.
7. Repita hasta cubrir todas las rodajas de berenjena.
8. Rocíe ligeramente la parte superior con aceite en aerosol.
9. Hornee hasta que esté suave por dentro, y doradas y crujientes por fuera, aproximadamente 30 minutos, volteando a la mitad de la cocción.
10. En una bandeja para hornear grande agregue 1 taza de salsa marinara y esparza uniformemente.
11. Agregue una capa uniforme de rodajas de berenjenas horneadas.
12. Agregue otra taza de salsa.
13. Espolvoree con 1 taza de mozzarella, ¼ de taza de Queso parmesano, ¼ de taza de albahaca fresca.
14. Cubra con otra capa de rodajas de berenjena horneadas y esparza la 1 taza restante de salsa.
15. Cubra con la taza restante de queso mozzarella, queso parmesano y albahaca fresca.
16. Hornee hasta que la parte superior esté burbujeante y dorada, alrededor de 15 a 20 minutos.





## Julio: Explorar el sol en el jardín

La luz y el calor del sol permiten que las personas, los animales y las plantas vivan y prosperen, controlando cómo y cuándo crecen las plantas, los árboles, las frutas y las verduras. El sol es tan brillante que nunca deberíamos mirarlo directamente, pero la luz solar desempeña un papel importante para mantenernos sanos y felices.

### Actividad: Retratos al sol



#### Reúna los materiales:

- Hojas grandes de papel (el rollo papel de cocina, es el mejor)
- Cuatro piedras u otros objetos con peso
- Rotuladores
- Pintura
- Yeso para pintar en la acera

#### Explorar:

- En una mañana soleada, haga que los niños trabajen en equipos de dos o tres.
- Al aire libre, coloquen grandes hojas de papel en el suelo y utilicen piedras u objetos con peso para mantenerlas en su sitio.
- Con tiza para aceras, traze el contorno de cada hoja de papel para volver a verlas más tarde.
- Etiquételes para cada niño y marca con una X el lugar en el que se colocaron para su retrato.
- Un niño se pone de pie para proyectar una sombra, mientras otro la traza para crear un retrato, turnándose hasta que cada uno tenga un retrato a la sombra de sí mismo.
- Con pintura o rotuladores, cada niño puede colorear su sombra, añadiendo pelo, ropa, zapatos y otros elementos para personalizarla.
- Por la tarde, vuelva a sacar los retratos al exterior y colóquelos en los mismos lugares que estaban por la mañana, y haga que los niños se coloquen en el mismo sitio en el que estaban por la mañana. ¿Qué se ve diferente de la mañana a la tarde? ¿Está el sol en el mismo sitio que por la mañana?



## ¿Sabías?

El sol es nuestra mejor fuente natural de vitamina D, y basta con 15 minutos de luz solar indirecta al día para mejorar la salud. El sol de primera hora de la mañana o de última hora de la tarde es menos intenso y más seguro para la piel y, por supuesto, siempre hay que llevar protección solar cuando se está al sol durante largos periodos de tiempo.



## Agregar una Canción

### Sol Amarillo Brillante

*Autor original desconocido*

Cantado con la melodía de rema, rema, rema tu bote

Brillante sol amarillo  
Brillando en el suelo.  
Qué cara tan bonita tienes  
Amarilla, grande y redonda



## hablar de ello

No podemos tocar el sol, pero podemos sentirlo...



## Actividad: Plantas que buscan el sol



### ¿Sabías?

Las plantas anhelan tanto la luz del sol que se doblan para seguirla.

#### Reúna los materiales:

- Semillas de girasol
- Pequeñas macetas de barro
- Tierra de jardín
- Ventana expuesta al sol
- Palitos de helado

#### Explorar:

- Siembre las semillas y manténgalas regadas en una ventana soleada y cálida; brotarán en 7 - 10 días.
- Cuando las plantitas hayan crecido unos centímetros, colóquelas en un lugar soleado.
- Pídale a los niños que observen si el tallo de la planta se inclina y, en caso afirmativo, hacia qué dirección. Coloque un palito de helado en el suelo para marcar la dirección.
- A lo largo del día, cuando el sol se mueva por el cielo, anime a los niños a que observen el movimiento de la planta mientras sigue al sol. Gire la maceta después de cada observación para que la planta se mueva y se doble con el sol.
- Cuando las plantitas sean lo suficientemente fuertes, normalmente de unos quince centímetros de altura planifique un día de trasplante para colocar los girasoles en el exterior, en el suelo. Cuando estén plantados en un lugar soleado, observar cómo se mueven para seguir al sol puede convertirse en una actividad veraniega diaria. Asegúrese de recoger las semillas al final del verano; almacenadas en un lugar fresco y seco durante el invierno, estarán listas para el próximo verano.



### Leer un Libro

#### La semillita



### Juega y aprende

Prepare una papelera con todo lo que utilizamos para disfrutar al aire libre de forma segura bajo el sol. Añada ropa, sombreros y gafas de sol para fomentar el juego y el diálogo en torno a la seguridad frente al sol.



## Julio: Disfrutar del calabacín en la cocina



El calabacín, también llamado calabaza de verano, es una fruta que crece de la flor de una planta. El calabacín está listo para ser cosechado cuando la fruta se vuelve grande y de color verde oscuro y cuando las flores pasan de ser blancas a naranja o amarillo brillante. ¿Recuerde los plantones de calabacín que empezamos en junio? Si se trasplantaron al huerto, es posible que ahora tenga frutos listos para cosechar.

El calabacín es fácil de cultivar y puede generar una gran cantidad de calabacín fresco para disfrutar. Una forma deliciosa de disfrutar del calabacín es hornearlo en magdalenas. Cuando pensamos en magdalenas dulces, solemos pensar primero en las de plátano, arándanos o manzana, pero las de calabacín están repletas de vitaminas y nutrientes y son igual de sabrosas. Tome todos esos calabacines del huerto y prepárese para que sus papilas gustativas queden asombradas cuando prepare los Muffins de Calabacín de Clayton Cooks (receta en la página siguiente).



Leer  
un  
Libro

¡Todos a Comer!



## 13 Ingredientes

- 2 ½ tazas de calabacita rallada
- 1 taza de harina
- 1 taza de harina de trigo
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- ¼ taza de azúcar morena
- 2 cucharaditas de vainilla
- ½ taza de miel de maple
- ½ taza de aceite
- 1/3 huevos; o dos cucharadas de linaza molida remojada en 6 cucharadas de agua por 5 minutos
- 2
- 1 taza de agua



Se pueden mantener hasta 5 días en un contenedor o envueltos individualmente con plástico y guardados en el refrigerador o congelador hasta 3 semanas.

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. En un tazón grande, mezcle/bata la harina, azúcar, canela, polvo para hornear, bicarbonato, y sal.
3. Bata los huevos entre el aceite, después incorpore la vainilla, miel de maple, y agua. Mezcle los ingredientes húmedos entre los ingredientes secos hasta que sean combinados (la mezcla estará espesa y un poco seca).
4. Incorpore la calabacita entre la mezcla hasta que esté uniforme.
5. Llene ¾ del molde para los panecillos.
6. Hornee por 20-22 minutos hasta que el palillo salga limpio.





VERANO

## Agosto: Explorando el agua en el huerto



El agua cubre la mayor parte de la superficie terrestre y, a medida que se desplaza, crea un ciclo hídrico esencial para todos los seres vivos: plantas, animales y personas.



### Agregar una Canción

#### El ciclo del agua

##### *Autor original desconocido*

Cantado con la melodía de She'll be Coming Around the Mountain (Ella estará dando la vuelta a la montaña)  
El agua viaja en un ciclo, sí que lo hace  
El agua viaja en un ciclo, sí que lo hace  
Sube en forma de evaporación  
Y forma nubes de condensación  
Luego baja como precipitación  
Sí, así es.



### ¿Sabías?

Las plantas están compuestas casi exclusivamente de agua. Necesitan agua como una de sus principales formas de alimentación para adquirir su forma y tamaño.



### Leer un Libro

La Valiente Gotita de Agua





## Actividad: Pinturas de acuarela con productos frescos



### Reúna los materiales:

- Frutas y verduras de colores intensos, como zanahorias, col morada, remolacha, fresas, espinacas o cítricos.
- Azúcar glas en polvo
- Agua hirviendo
- Colador
- Cucharas para remover y medir
- Tazones pequeños
- Pinceles, esponjas, bolas de algodón
- Papel de acuarela resistente, lo suficientemente grueso para que la pintura no traspase el papel.

### Explore los colores del jardín

- Amarillo
  - Rallar la piel fresca de 2 limones
  - Verter 2 cucharadas de agua hirviendo sobre la ralladura de limón y dejar reposar durante 10 minutos
  - Colar la cáscara de limón del zumo
  - Mezclar una cucharadita del zumo con 6 cucharaditas de azúcar en polvo
- Naranja
  - Triturar una taza de zanahorias
  - Verter 2 cucharadas de agua hirviendo sobre las zanahorias ralladas y deje reposar durante 10 minutos
  - Presionar y aplastar las zanahorias con el dorso de una cuchara
  - Colar las zanahorias ralladas del zumo
  - Mezclar 1 cucharadita del zumo de zanahoria con 6 cucharaditas de azúcar en polvo
- Rojo
  - Picar finamente 4 fresas
  - Coloca la fresa picada en el colador sobre un tazón y aplástela con el dorso de una cuchara
  - Mezclar 1 cucharadita de zumo de fresa con 6 cucharaditas de azúcar en polvo.
- Verde
  - Picar finamente 1 taza de espinacas crudas
  - Vierta agua hirviendo sobre las espinacas hasta cubrirlas por completo y déjelas reposar durante 5 minutos
  - Presionar y aplastar las espinacas con el dorso de una cuchara
  - Colar el jugo de las espinacas
  - Mezclar 1 cucharadita de jugo de espinacas con 6 cucharaditas de azúcar en polvo
- Púrpura
  - Picar finamente 1 taza de col morada
  - Vierta agua hirviendo sobre la col picada hasta cubrirla por completo y déjela reposar durante 10 minutos
  - Presionar y aplastar la col con el dorso de una cuchara
  - Colar el jugo de la col
  - Mezclar una cucharadita de zumo de col con 6 cucharaditas de azúcar en polvo.



Utilice esponjas, pinceles y bolas de algodón para crear acuarelas de frutas y verduras.



## Agosto: Disfrutar del melocotón en la cocina



Los duraznos (melocotones) son una fruta deliciosa y jugosa que crece en los árboles. Tienen una semilla grande en el centro, llamada hueso, y su piel, de color amarillo anaranjado, está cubierta de pequeños pelos conocidos como pelusa de durazno.

Los batidos son una forma estupenda de incorporar a nuestra dieta frutas, como el durazno, y verduras con un alto contenido en nutrientes. También son un buen tentempié, un postre saludable y una comida fácil para llevar. Una buena manera de preparar batidos con antelación es congelar los productos frescos en una bolsa Ziplock y también congelar los ingredientes líquidos en bandejas de cubitos de hielo. Así, todo estará listo para meterlo en la batidora y disfrutar con toda la familia. Uno de los favoritos del verano es el batido de durazno y crema de Clayton Cooks (en la página siguiente)... ¡Que lo disfrute!



### ¿Sabías?

Casi  $\frac{3}{4}$  del cerebro humano está formado por agua. Beber agua es fundamental para el desarrollo saludable del cerebro en los niños (a partir de 1 año de edad), así como para mantener la salud cerebral en los adultos.





**Las estaciones de hidratación** son una forma fácil y divertida de animar a beber más agua con infinitas combinaciones de colores y sabores.



Necesitará:

- Dispensador de agua clara - lo suficientemente grande como para hacer varios galones a la vez.
- Cuchillo
- Agua y hielo
- Frutas y hierbas frescas en rodajas

Prepárelo todo

- Empiece por lavar y cortar la fruta fresca y las hierbas para que quepan en el dispensador de agua. Los niños pueden ayudar utilizando cuchillos de plástico, siempre bajo la supervisión de un adulto.
- Coloque la fruta y las hierbas picadas en el dispensador de agua.
- Añada agua y hielo hasta llenar el dispensador y ¡a disfrutar!

### Ideas para combinar sabores

- Durazno - Salvia
- Naranja - Menta
- Fresa - Albahaca
- Nabo - Cilantro
- Limón - Lima
- Sandía - Albahaca
- Fresa - Pomelo
- Piña - Coco
- Jengibre - Kiwi
- Frambuesa - Romero
- Lavanda - Arándano
- Zarzamora - Granada



### Consejo

Haga cubitos de hielo con el agua de la estación de hidratación para usarlos siempre, mezclarlos con otros sabores o aumentar la intensidad de los sabores



## 7 Ingredients

- 2 tazas de durazno, fresco, congelado, o en lata
- ½ plátano maduro
- Un manojo de espinacas
- 1-2 taza(s) de su leche favorita no láctea o leche de vaca
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1-3 cucharadas de miel de maple



## Instrucciones

1. Poner todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licuar hasta que el licuado esté a la consistencia deseada agregando más leche y/o hielo si es necesario.

