

AGOSTO: Fiesta de Jardín Comestible de Fin de Verano!!

Usted ha trabajado tan duro todo el verano, cultivando sus frutas y verduras deliciosas y hermosas en su jardín. ¿Desea compartir su abundancia de alimentos nutritivos con otros... que podemos hacer, como lo hacemos? Considere la posibilidad de tener una **"Fiesta de jardín comestible de fin de verano"**.

Rodéese de alimentos coloridos y nutritivos hechos en su comunidad o jardín. Lea abajo para ideas como tener su propia fiesta, incluyendo actividades, presentación de alimentos, compartir conocimientos de jardinería y invitados especiales para ayudar a animar a otros a que traten de hacer su propio jardín!

¡Lance una "Fiesta de jardín comestible de fin de verano" llena de alegría, diversión, educación y nutritiva! Encuentre algunas sugerencias abajo y en la página 2:

- Decore sus mesas de comer y servir con la abundancia de vegetales y frutas, sirva los alimentos de su jardín (vea la página 2 para más información).
- Invite a los cocineros locales de los restaurantes que usan productos locales, pídeles que hagan demostraciones cortas y / o proporcionen algunos artículos para probar los productos que crecieron.
- Pregúntele a sus padres, abuelos y niños que compartan estrategias de jardinería para varios tipos de jardines comestibles.
- Pregúntele a cada invitado de su fiesta si tiene un jardín, y si es así, cómo lo planificó, lo plantó, lo cuidó y lo que cosechó - haga que la gente hable sobre jardinería para que otros puedan ver que es algo que pueden hacer.
- Utilice esta fiesta de jardín para celebrar el éxito de sus jardines, huertos familiares y / o jardines comunitarios, pequeños en contenedores o grandes en la tierra, para inspirar a otros a crecer en casa o en la comunidad.
- Como parte de su celebración, demuestre el agua infundida en tazones o dispensadores bonitos - utilice sus hierbas, vegetales y / o frutas preferidas para agregar sabores deliciosos al agua! Por ejemplo, ver: <http://bit.ly/CHGinfusedwater>, <http://bit.ly/CHGinfusedwater2>, <http://bit.ly/CHGinfusedwater3>.
- Al final de la fiesta, lanzar formalmente un desafío para el otoño - quizás desafiar a las familias ya las agencias a cultivar lechugas de col rizada o lechugas de otoño, que son rápidas para germinar y cosechar. Pídeles que compartan fotos con usted y que publiquen en las redes sociales (facebook, Instagram, etc.).



AGOSTO: Fiesta de Jardín Comestible de Fin de Verano!

Decoración e Ideas de Alimentos



Decorar sus mesas para su "Fiesta de jardín comestible de fin de verano" y muestre sus frutas, vegetales y hierbas. Use flores comestibles para decorar platos. Haga una pieza central comestible. ¡Deja que fluya tu imaginación y tus ideas culinarias!

¡ALGUNAS SUGERENCIAS ABAJO!

¡Arreglando la presentación de la mesa! Al decidir cómo establecer sus mesas de comedor y de servir, piense en exhibir sus productos caseros en decoraciones y en platos coloridos y nutritivos.

¡Centros de mesa comestibles! ¡Usted puede crear arreglos para el centro de sus mesas que sean preciosos y nutritivos (comestibles), incluyendo los rábanos, las zanahorias, los tomates de cereza, las fresas, los melones, y más! Revise estas sugerencias aquí:

<http://bit.ly/CHGcenterpiece>, <http://bit.ly/CHGcenterpiece2>.



Recetas del jardín! Busque recetas para los productos que crecen en su jardín. Hay muchas recetas fáciles que usted puede encontrar para las cosechas del jardín, intentar buscar "receta fresca de ensalada de melón" o "receta para aderezo para una ensalada," y así sucesivamente.

Dos recetas fáciles:

- Trate de poner su queso favorito de hierbas en galletas de grano entero, a continuación, poner flores comestibles en la parte superior!
- Haga una ensalada verde mezclada, coloque las zanahorias ralladas, las rebanadas de pepino, las nueces picadas y el queso feta en la parte superior, y luego adórnelo con hermosas flores comestibles.



www.nrpa.org/CommitToHealth

#CommitToHealth