

NOVEMBER  
2017

# HARVEST of the MONTH

Harvest of the Month is a great way for youth and their families to explore, taste and learn about seasonal vegetables and fruits—from the garden, in the classroom, and on the plate.

## HEALTH & NUTRITION

Cauliflower is an excellent source of vitamin C, vitamin K, folate, pantothenic acid, and vitamin B6. It is also a very good source of choline, dietary fiber, omega-3 fatty acids, manganese, phosphorus, and biotin.

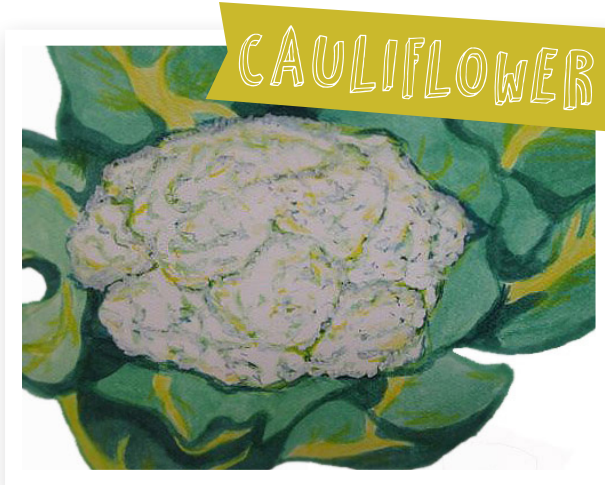


Illustration by Amare Anderson,  
a 7th grader at Buford Middle School

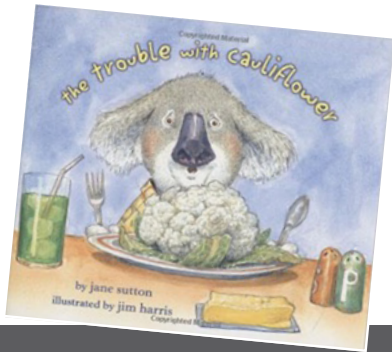
## COOKING & EATING

### CURRIED CAULIFLOWER AND SWEET POTATO

- 2 sweet potatoes, peeled and cut into 3/4-inch chunks
- 1/2 head cauliflower, cut into bite-size pieces
- 1 tablespoons olive oil
- 1 tablespoons curry powder
- 1 tablespoon maple syrup
- 2 cloves garlic, minced
- 1 teaspoon dried thyme
- sea salt and pepper to taste

Preheat oven to 375 degrees F (190 degrees C). Line a baking sheet with parchment paper. Combine sweet potatoes, cauliflower, black pepper, olive oil, curry powder, maple syrup, garlic, thyme, and salt together in a bowl until evenly coated; spread onto the prepared baking sheet. Bake in the preheated oven until vegetables are tender and lightly browned, about 20 minutes.

**DID YOU KNOW?**  
Cauliflower comes in more colors than just white! Some cauliflower are orange, green, and even purple.



## READING TOGETHER

Check out our featured book:  
**The Trouble with Cauliflower**  
by Jane Sutton

## CHECK OUT OUR HARVEST OF THE MONTH WEBSITE

for additional program and crop information.  
[www.cityschoolyardgarden.org/programs/harvestofthemoth](http://www.cityschoolyardgarden.org/programs/harvestofthemoth)



Harvest of the Month provides locally sourced, fresh, and healthy snacks across the Charlottesville City Schools. Students also learn about the crop in their schoolyard garden and classroom and take home information to share with families. Harvest of the Month supports healthy living skills that strengthen our youth and community.

City Schoolyard Garden is an independent non-profit organization that cultivates academic achievement, health, environmental stewardship and community engagement through garden-based, experiential learning.

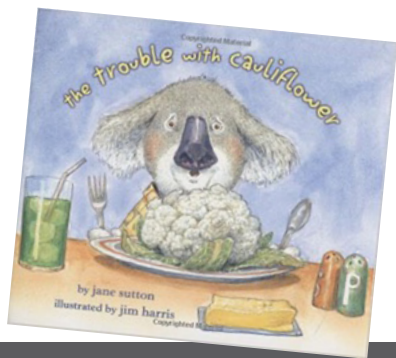
NOVIEMBRE  
2017

# HARVEST of the MONTH

Harvest of the Month es una manera excelente para que los jóvenes y sus familias exploren, prueben, y aprendan sobre verduras y frutas de temporada - del jardín, en la sala de clase, y en el plato.

## LA SALUD Y, LA NUTRICIÓN

La coliflor es una excelente fuente de vitamina C, vitamina K, ácido fólico, ácido pantoténico y vitamina B6. También es una muy buena fuente de colina, fibra dietética, ácidos grasos omega-3, manganeso, fósforo y biotina.



## LEEMOS JUNTOS

Consulte nuestro libro del mes:  
**The Trouble with Cauliflower**  
por Jane Sutton

## COLIFLOR

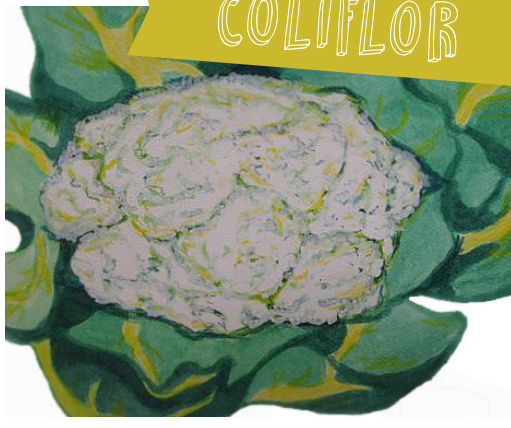


Ilustración por Amare Anderson,  
estudiante de séptimo grado de Buford Middle School

## COCINA Y COMIDA

### CURRY DE COLIFLOR Y CAMOTE

2 camotes, pelados y cortados en trozos de 3/4 de pulgada  
1/2 cabeza de coliflor, cortada en trozos pequeños  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de curry molido  
1 cucharada de jarabe de arce  
2 dientes de ajo picados  
1 cucharadita de tomillo seco  
pimienta y sal de mar al gusto

Precalente el horno a 375 grados F (190 grados C). Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino. Mezcle los camotes, la coliflor, la pimienta negra, el aceite de oliva, el curry en polvo, el jarabe de arce, el ajo, el tomillo y la sal en un tazón hasta que estén bien cubiertos; extienda sobre la bandeja preparada para hornear. Hornee en el horno precalentado hasta que los vegetales estén tiernos y ligeramente dorados, aproximadamente 20 minutos.

¿SABÍA USTED?  
¡La coliflor viene en más colores y no solo blanco! Algunas coliflores son de color naranja, verde e incluso morado.

## BUSQUE EN NUESTRA PÁGINA DE WEB DE HARVEST OF THE MONTH

para más información sobre cosechas y nuestro programa.  
[www.cityschoolyardgarden.org/programs/harvestofthemoth](http://www.cityschoolyardgarden.org/programs/harvestofthemoth)



Harvest of the Month ofrece aperitivos frescos y sanos de origen local a través de las escuelas de la ciudad de Charlottesville. Los estudiantes también aprenden sobre el cultivo en su jardín de la escuela y el aula y toman información del hogar para compartir con las familias. Harvest of the Month apoya hábitos de una vida saludable que fortalezcan nuestra juventud y comunidad.

City Schoolyard Garden es una organización independiente sin fines de lucro que cultiva éxito académico, la salud, mentores del ambiente, y trabajo con la comunidad por aprendizaje en el jardín con experimentos.