



TOMATE

Durante mayo, Nourish estará sirviendo meriendas después de clases ofreciendo tomates, además de educar a los estudiantes sobre como se cultivan, cosechan, y se preparan.



Nourish estará en las siguientes primarias en Sheboygan y Plymouth: Longfellow, Grant, Jefferson Fariview, Horizon, Parkview.

Consejos de Porciones Saludables

- Cerezas y tomates de uva saben bien crudos.
- Añada rebanadas a sándwiches y wraps.
- Haga una ensalada rápida de mozzarella, cebolla, tomate, y aceite de olivo.
- Encime tomate picado, albahaca, ajo, y aceite de oliva a un baguette tostado.
- Cree una salsa fácil con tomates, cebolla, pimientos. ¡Haga un guacamole al agregar aguacate!

Historia de tu Propia Cosecha

Los tomates se remontan de las montañas de los Andes en Perú. Estos tomates crecieron en lugares salvajes y eran del tamaño de cerezas. Los Incas y Aztecas comenzaron a cultivar plantas de tomate a principios de 700 A.D. Los conquistadores españoles trajeron semillas de tomate de regreso de Europa en los 1500, donde los tomates crecieron en popularidad en Italia, España, y Portugal.

La popularidad del tomate creció lentamente en los Estados Unidos después que los europeos lo usaron como alimento. La mayoría de las personas creían que el alimento era venenoso, probablemente debido a que es miembro de la familia de solanáceas. Esta familia incluye un numero de frutos comestibles, pero muchas de las plantas en esta familia son altamente venenosas. De hecho, el comer los tallos y la hojas de las plantas puede causar enfermedad y deben ser evitados. Sin embargo, a mediados del siglo 18 los tomates fueron altamente cultivados para la alimentación.

La popularidad del tomate creció gradualmente en los Estados Unidos después que los europeos lo usaran como comida. Thomas Jefferson fue uno de los primeros americanos que cultivo tomates en su casa en Virginia a principios de 1781. Para 1812, los tomates fueron ganando popularidad entre los criollos de Luisiana, quienes lo usaban en jambalayas y quingombós, y los cocineros de Maine los agregaban a sus platillos de mariscos.

En el caso de la corte Suprema en 1983 "Nix v. Hedden," el tomate fue declarado un vegetal, junto con los pepinos, calabazas, frijoles y chicharos. Es fue resultado de las leyes de tarifas en 1887, la cual estableció un impuesto a las verduras, pero no a las frutas.



Seleccionando Productos

Seleccione tomates que sean ricos en color, que tengan un color rojo oscuro, naranja vibrante, o amarillo brillante. No debe de tener arrugas, grietas, o partes blandas. Tomates maduros huelen un poco dulce y mas firmes cuando tratas de presionarlos.

Este mes, los tomates fueron comprados de:

Pizza de Calabacín

Hace 4 Porciones

Ingredientes

• 2 calabacines, cortados por la mitad (largo)	• 6 tomates cherry, rebanados
• 2 cucharadita de aceite de oliva	• 1 cucharada de ajo en polvo
• 1 taza de queso mozzarella, rallado	• 1 cucharada de orégano

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375°
2. Ponga el calabacín con cascara abajo en una bandeja 9"x13" y ligeramente cúbrala con aceite de oliva usando una brocha
3. Esparza el queso en el calabacín (¼ de taza cada mitad) y riéguele el ajo y orégano
4. Coloque las rebanadas de tomate encima y hornéelos 20 minutos.
5. Sirva calientes.

Beneficios de la Salud

Los tomates están llenos de antioxidantes, especialmente licopeno, los cuales te protegen en contra de numerosos tipos de cáncer. Sin mencionar que los tomates son excelentes para la vista, piel, y hueso debido a sus altas concentraciones de vitaminas, minerales, y Fito nutrientes. Investigaciones muestran que el consumo de tomates contribuyen a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, particularmente a la reducción del colesterol y niveles de triglicéridos. No hay duda que tomates seguirán subiendo en la lista como alimentos saludables para el corazón.



Hechos Divertidos

- Los tomates aumentan de peso conforme maduran – hasta después de ser cosechados.
- El tomate crecido mas pesado, peso casi 8 libras.
- De acuerdo con el Departamento de Agricultura de EE.UU. hay 25,000 variedades de tomates.
- 130 millones de toneladas de tomates son disfrutados mundialmente cada año.

¿Cuántas Verduras Necesito?

Niños 2-3 años	Niños 4-8 años	Mujeres 9-13 años	Mujeres 14-50 años	Mujeres 51+ años	Males 9-13 años	Males 14-50 años	Males 51+ años
1 taza	1 ½ tazas	2 tazas	2 ½ tazas	2 tazas	2 ½ tazas	3 tazas	2 ½ tazas

La cantidad de frutas y verduras que necesitas comer depende de la edad, sexo, y el nivel de actividad física. Estas son las cantidades promedio recomendadas diarias para personas que realizan menos de 30 minutos de actividad física moderada todos los días. Individuos pueden requerir mas o menos de las cantidades recomendadas diariamente dependiendo del estilo de vida y condiciones de salud.



Este documento ha sido modificado por el Distrito Escolar del Área de Sheboygan en colaboración con el Distrito Escolar de Plymouth



USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.