



La cosecha
del mes
en Wisconsin

Niños en Edad Prescolar

GUÍA DE ACTIVIDAD

PEPINOS

APRENDE



información

- Traducción al inglés: *Cucumbers*
- Traducción al hmong: *Dib ntsuab*
- Los pepinos están formados por 96% de agua.
- Los pepinos vienen en tamaños y formas diferentes. Los pepinos frescos o para rebanar por lo general miden de 6 a 9 pulgadas. Los más pequeños se usan para preparar pepinillos.



COMER



nutrición y estacionalidad

- Los pepinos tienen potasio. El potasio ayuda a mantener normal la presión sanguínea y eso es importante para el corazón y los riñones.

Comparta con los niños:

El potasio ayuda a que la sangre se bombee por todo el cuerpo.

- Los pepinos frescos están disponibles en Wisconsin de mediados de julio a septiembre.

PROBAR



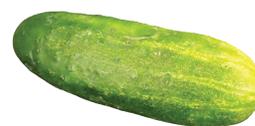
Inutritivo,
delicioso,
Wisconsin!

degustación

Seleccione diversos tipos de pepinos para que los prueben los niños. Los diferentes tipos de pepino incluyen Inglés, Español o Persa. Tal vez en un mercado de granjeros encuentre más variedades únicas, como pepinos de limón o pepinillos agrios mexicanos. Anime a los niños a usar sus cinco sentidos para ver, oler, sentir, escuchar y probar los pepinos.



Pepinillos agrios
mexicanos



Pepino
Kirby



Melón amargo

DIVERSIÓN



actividad: *Encurtido*

Encurta rápido algunos pepinos para que los prueben los niños:

- Rebane los pepinos en ruedas o puntas.
- Haga una salmuera rápida calentando partes iguales de agua y vinagre en la estufa y disolviendo en el líquido $\frac{1}{4}$ parte de azúcar y una o dos cucharadas de sal.
- Coloque las rebanadas de pepino en un frasco o en otro recipiente (agregue otras especias para encurtir y/o ajo, si lo desea).
- Vierta suficiente salmuera como para cubrir los pepinos.
- Coloque en el refrigerador al menos 24 horas y haga la degustación al día siguiente. *El encurtido rápido debe mantenerse en el refrigerador y consumirse en menos de dos semanas.*



Para la actividad:

- Dé a los niños un pepinillo y una rebanada de pepino fresco.
- Anime a los niños a explorar el pepinillo y el pepino. ¿Se ven iguales o diferentes? ¿A qué huelen? ¿A qué saben?
- Explique que los pepinillos son pepinos que se han combinado con vinagre, sal y/o especias. Al encurtir pepinos se les ayuda a que duren más tiempo.

Comparta fotos y participe con la comunidad de Wisconsin Harvest of the Month usando #WIHarvestoftheMonth en las redes sociales.

LEER



libros

- *Cucumber Soup/Sopa de pepino* por Vickie Leigh Krudwig
- *Vegetables/Verduras* por Sara Anderson



plantar

Plante semillas de pepino en un suelo tibio cuando haya pasado el riesgo de tener heladas. Plante las semillas a $\frac{1}{2}$ – 1 pulgada de profundidad y separadas 12 pulgadas. Los pepinos prosperan en clima cálido del verano, pero asegúrese de regarlos con regularidad. Las plantas crecen muy largas y pueden entrenarse para que trepen una celosía o una cerca.

cosechar

Coseche los pepinos cuando alcancen el tamaño deseado. Los pepinos para encurtir pueden cosecharse cuando midan apenas 2 pulgadas. Espere hasta que los pepinos para rebanar midan 6-8 pulgadas antes de cosecharlos. ¡Una planta puede producir de 25 a 125 pepinos!