



Reflexionando Sobre los Alimentos Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares
Healthy Ideas for Preschoolers

La Historia del Día de Acción de Gracias

Los peregrinos (Pilgrims) llegaron a Plymouth Rock el 11 de Diciembre de 1620. El primer Invierno fue muy duro para ellos. Pero el siguiente otoño, ellos obtuvieron una buena cosecha de las semillas que ellos plantaron. Decidieron celebrarlo con una gran cena, incluyendo a los Indios que les habían ayudado a sobrevivir el primer año.

Los hombres se fueron a cazar, a conseguir carne para la cena. No se sabe a ciencia cierta si los pavos de la región, fueron parte de la cena, ya que ellos usaban el termino “pavo” para cualquier clase de ave silvestre.

Otra clase de alimento que casi siempre tenemos para el Día de Acción de Gracias es el pastel de calabazas. Son muy pocas las posibilidades que ese alimento formara parte del menú de la primera celebración de Acción de Gracias. Las reservas de harina se habían usado, así que no había pan o pasteles de ninguna clase. Había suficiente cantidad de calabazas, por que ellas crecían en el campo y ellos las comían cocidas.

Tampoco había leche, sidra, papas o mantequilla. No había vacas para producir leche y la papa recién descubierta, muchos aun creían que era venenosa. La cena incluyó pescado, bayas silvestres, berros, langostas, fruta seca, maíz, almejas, venado y ciruelas.

The Thanksgiving Story

The Pilgrims landed on Plymouth Rock on December 11, 1620. Their first winter was very hard. But the next fall they had a good harvest from the seed they had planted. They decided to celebrate with a feast, including the Indians who had helped them survive their first year.

The men went hunting to get meat for the feast. It is not certain that wild turkey was a part of their feast since they used the term “turkey” for any kind of wild birds.

Another food that we almost always have at Thanksgiving is pumpkin pie. It is unlikely that the first Thanksgiving included that treat. The supply of flour had been used, so there was no bread or pastries of any kind. Pumpkin was plentiful because it grew here wild and they ate it boiled.

There was also no milk, cider, potatoes or butter. There were no cows to produce milk and the newly-discovered potato was still thought by many to be poisonous. The feast did include fish, berries, watercress, lobster, dried fruit, corn, clams, venison and plums.



El Día de Acción de Gracias no se celebraba todos los años. Inclusive no fue hasta Junio de 1676 que se celebró otro Día de Acción de Gracias. El Día de Acción de Gracias fue proclamado oficialmente por el presidente Lincoln en 1863, para ser celebrado el ultimo jueves del mes de Noviembre. En 1941 el Día de Acción de Gracias fue declarado oficialmente, por el Congreso de los Estados Unidos un día festivo, a celebrarse el cuarto jueves del mes de Noviembre.

Cuando celebre este año el Día de Acción de Gracias, hable acerca de los alimentos que preparó para las festividades y cómo estos se diferencian de los alimentos que hubo en la primera celebración del Día de Acción de Gracias.



MAÍZ

El cultivo del maíz fue muy importante para los Peregrinos y los indígenas. Era el plato principal y se consumía en toda comida. Había muchas variedades de maíz – blanco, azul, amarillo y rojo.

Alguna cantidad de maíz se secaba para preservarlo y guardarlo como alimento para los meses de invierno. El maíz siempre se trillaba para hacer harina de maíz. La harina de maíz se podía usar para hacer pan de maíz, pudín de maíz, jarabe de maíz, o se podía mezclar con frijoles para preparar succotash (cocción de granos enteros de maíz).

Los Peregrinos no conocían el maíz antes de conocer a los Indios. Los Indios les dieron a los Peregrinos semillas de maíz y les enseñaron como cultivar el maíz. Actualmente cultivamos mas hectáreas de maíz que cualquier otro grano.

ADIVINANZA: ¿POR QUÉ EL GRANJERO YA NO DICE SECRETOS EN EL CAMPO DE MAÍZ?

Thanksgiving was not held every year. In fact, it was not until June 1676 that another day of Thanksgiving was held.

Thanksgiving was officially proclaimed by President Lincoln in 1863 to be celebrated the last Thursday in November. In 1941, Thanksgiving was declared a legal holiday by the United States Congress to be celebrated on the fourth Thursday of November.

As you celebrate Thanksgiving this year, talk about the foods you prepare for the holiday and how they are the same or different from the foods eaten at the first Thanksgiving.

CORN

Corn was a very important crop for the pilgrims and the native Indians. It was the main food and was eaten at every meal. There were many varieties of corn – white, blue, yellow and red.



Some of the corn was dried to preserve and keep it for food throughout the winter months. Corn was often ground into corn meal. Corn meal could be used to make cornbread, corn pudding, corn syrup or could be mixed with beans to make succotash.

Corn was unknown to the pilgrims before they met the Indians. Indians gave them seeds and taught them how to grow it. Today we grow more acres of corn than any other grain.

RIDDLE: WHY DID THE FARMER STOP TELLING SECRETS IN THE CORNFIELD?

Comemos maíz preparado de muchas diferentes maneras. La siguiente es una receta usando harina de maíz y granos de maíz.

FÁCIL CACEROLA DE MAÍZ

1 huevo
¼ taza de margarina
1 lata de 8 ¾ onzas de granos de maíz
1 lata de 8 ¾ onzas de maíz en crema
1 paquete de 8 ½ onzas de mezcla para pancitos (muffins) de maíz
8 onzas de crema agria regular o baja en grasa

Precaliente el horno a 350° F.
Combine todos los ingredientes en una vasija mediana. Vacíelos dentro de un molde para hornear cuadrado de 8 pulgadas, rociado con aceite. Hornear a 350° F por 45 minutos o hasta que esté cocido.

PALOMITAS DE MAÍZ EN BOLAS DE MELCOCHA (ANGELITOS)

12 tazas de palomitas de maíz
¼ de taza de mantequilla o margarina
1 bolsa (10 onzas) de angelitos (melcochas)



Ponga las palomitas de maíz (popcorn) en un tazón o cacerola y póngalas a un lado. Caliente en la estufa a fuego lento la mantequilla y las melcochas en una cacerola para salsa espesa. Ponga el fuego a baja temperatura. Revuelva constantemente hasta que se derrita la mezcla (mantequilla y melcochas) y se observe bien fina. Ahora, ponga las melcochas derretidas sobre las palomitas y mezcle cuidadosamente hasta que las palomitas estén bien cubiertas. Puede hacer figuras. (Ponga un poco de mantequilla en sus manos para que la mezcla no se pegue en sus manos.)

We eat corn fixed in many different ways. Here is a recipe using corn meal and corn kernels. Hope you enjoy it.

EASY CORN CASSEROLE

1 egg
¼ cup margarine
1 8 ¾ oz. can whole kernel corn, drained
1 8 ¾ ounce can creamed corn
1 8 1/2 ounce package corn muffin mix
8 ounces low-fat or regular sour cream

Preheat oven to 350° F.
Combine all ingredients in a medium bowl. Pour into an 8-inch square baking dish coated with cooking spray. Bake at 350° F for 45 minutes or until set.
Serves 8

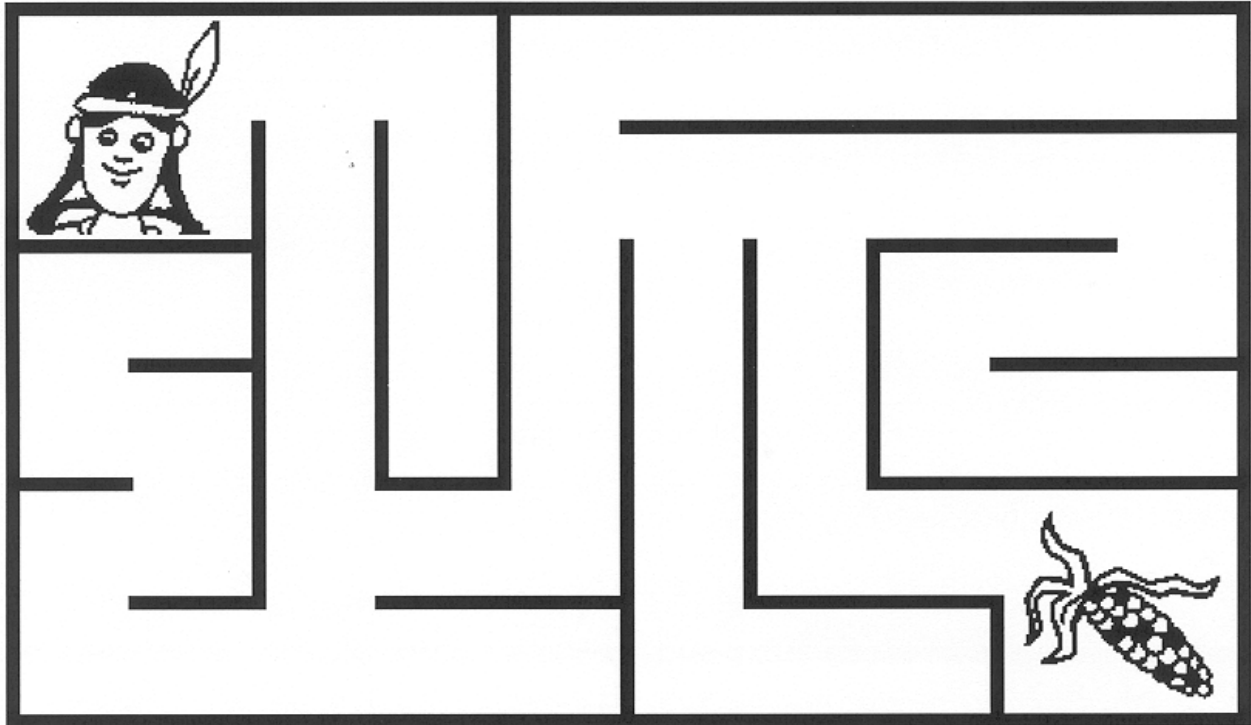
POPCORN MARSHMALLOW BALLS

12 cups popped corn
¼ cup butter or margarine
1 bag (10 oz) marshmallows

Put the popped corn in a large bowl or pan and set aside. Slowly heat butter and marshmallows on the stove in a heavy sauce pan. Put the heat on low. Stir constantly until the mix is melted and smooth. Pour the melted marshmallows over the popcorn and mix carefully until the popcorn is well coated. Form into shapes. (Put a little butter on your hands to help keep the mixture from sticking to you.)

Ayude a los Indios a encontrar el maíz.

Help the Indian find the corn.



© 1998 The Kid's Domain
<http://www.kidsdomain.com>
free for non-profit use

**RESPUESTA: PORQUE EL
MAÍZ ERA TODO OÍDOS.**

**RIDDLE ANSWER:
BECAUSE THE CORN
WAS ALL EARS.**

Preparada por:
Barbara Farnar
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Isnedy Escobar

Prepared by:
Barbara Farnar
Extension Educator
Nutrition & Wellness
Matteson Center

Translated by:
Isnedy Escobar



University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences • United States Department of Agriculture • Local
Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food & Consumer
Service of the U.S. Department of Agriculture.