



STONE BARNS
CENTER FOR FOOD
& AGRICULTURE



LEAF

Liderando un Sistema Alimentario
Ecológico y Accesible



¡BIENVENIDO A LEAF!

NOMBRE(S): _____

En 2023, Stone Barns Center lanzó LEAF con el objetivo de empoderar a las familias para que participen en sus sistemas alimentarios locales. Cada vez que llevas a casa productos frescos y de temporada, usas nuestros materiales educativos prácticos, y te conectas con nuestros agricultores, chefs y la tierra, estás abogando por un futuro alimentario más saludable y accesible—no solo para ti y tu familia, sino también para tu comunidad.

La agricultura regenerativa se define por prácticas agrícolas y de jardinería holísticas que priorizan suelos, ecosistemas, personas y comunidades saludables y resilientes.



A lo largo del programa, recibirás:

- **Un kit personal de jardín en casa** con herramientas, tierra y plantas para cultivar tus propios alimentos comestibles en el mismo ciclo de cultivo que los agricultores de Stone Barns.
- **Distribuciones de productos agrícolas** cada dos semanas con vegetales, hierbas, carne y granos de temporada cultivados en Stone Barns Center.
- **Invitación para visitar el campus de Stone Barns** y conectar con las personas, la tierra y las filosofías agrícolas detrás de tu comida.
- **Encuestas de retroalimentación estacionales** como parte de un estudio en curso de “La comida como medicina”, en colaboración con el Teachers College de la Universidad de Columbia. Tu participación resultará en publicaciones científicas y ayudará a establecer nuevas comunidades LEAF.
- **Un zine creado por WordUp Community Bookshop** que celebra a la comunidad LEAF. Ayuda a contribuir enviándonos tus fotos y recetas.

LEAF se trata de relaciones. Estás uniéndote a una red de más de 140 familias en el South Bronx, así como a jardines comunitarios y organizaciones asociadas como WordUp Community Bookshop, UpBeatNYC, La Morada Community Kitchen, Teachers College de Columbia University y Blue Hill at Stone Barns.



Haz una
donación



Conoce más
sobre LEAF

DÍA DE DISTRIBUCIÓN DEL KIT DE JARDINERÍA

Marca en tu calendario la fecha para recoger tu kit personal de jardín en casa

Bruckner Mott Haven Community Garden

678 E 136 St | Bronx, NY 10454

Mi fecha para recoger el kit personal de jardín en casa es:

- ☐ Jueves, 23 de abril
- ☐ Sábado, 6 de junio
- ☐ Sábado, 12 de septiembre

**la fecha alternativa en caso de lluvia es el día siguiente*

Días de Distribución de Productos:

Jueves cada quincena entre el 7 de mayo a 22 de diciembre



SOBRE STONE BARNs

Stone Barns fue fundado en 2004 con la misión de catalizar una cultura alimentaria ecológica y regional. Nuestro campus, que compartimos con nuestro restaurante asociado, Blue Hill, es un laboratorio vivo donde agricultores, chefs, artesanos y científicos se reúnen para conectarse con la tierra. ¡Ven a visitarnos cuando quieras!

Nuestra cafetería y los terrenos están abiertos todo el año

De miércoles a domingo,
de 9:30 am a 3:00 pm

630 Bedford Road Tarrytown,
NY 10591

stonebarnscenter.org

Instagram: @stonebarns

Durante nuestro **Día Anual de Educación Agrícola**, visitarás el campus de Stone Barns para conocer a nuestros agricultores y chefs, y aprender sobre la salud del suelo, la agricultura regenerativa y formas simples y nutritivas de cocinar con productos frescos y de temporada.

Voy a visitar Stone Barns Center el ____/____/2026

Tu contacto principal: Carolina Saavedra,

Gerente de Educación Comunitaria de Stone Barns y Fundadora de LEAF

✉ carolinas@stonebarnscenter.org

☎ (917) 688 - 8613

INSTRUCCIONES DEL KIT DE CULTIVO

PARTE I: CÓMO TRASPLANTAR

1. Riega lentamente tu maceta y el recipiente de 6 plantas con agua para que la tierra esté húmeda como un pastel, pero no empapada como una sopa.
2. Presiona con cuidado en la parte inferior de la celda individual del recipiente de plástico y saca la planta entera con suavidad.
3. Usando la pala de mano, cava un pequeño hoyo en la maceta lo suficientemente grande para que quepan completamente las raíces y la tierra del trasplante. Cubre completamente el trasplante con tierra por debajo del tallo de la planta. Asegúrate de que el tallo y las hojas queden completamente expuestos.
4. Aprieta los bordes del hoyo para asegurar el contacto entre la tierra de la maceta y la del trasplante. Recuerda regar con regularidad cuando la superficie comience a secarse.



PART 2: CUIDANDO TUS PLANTAS

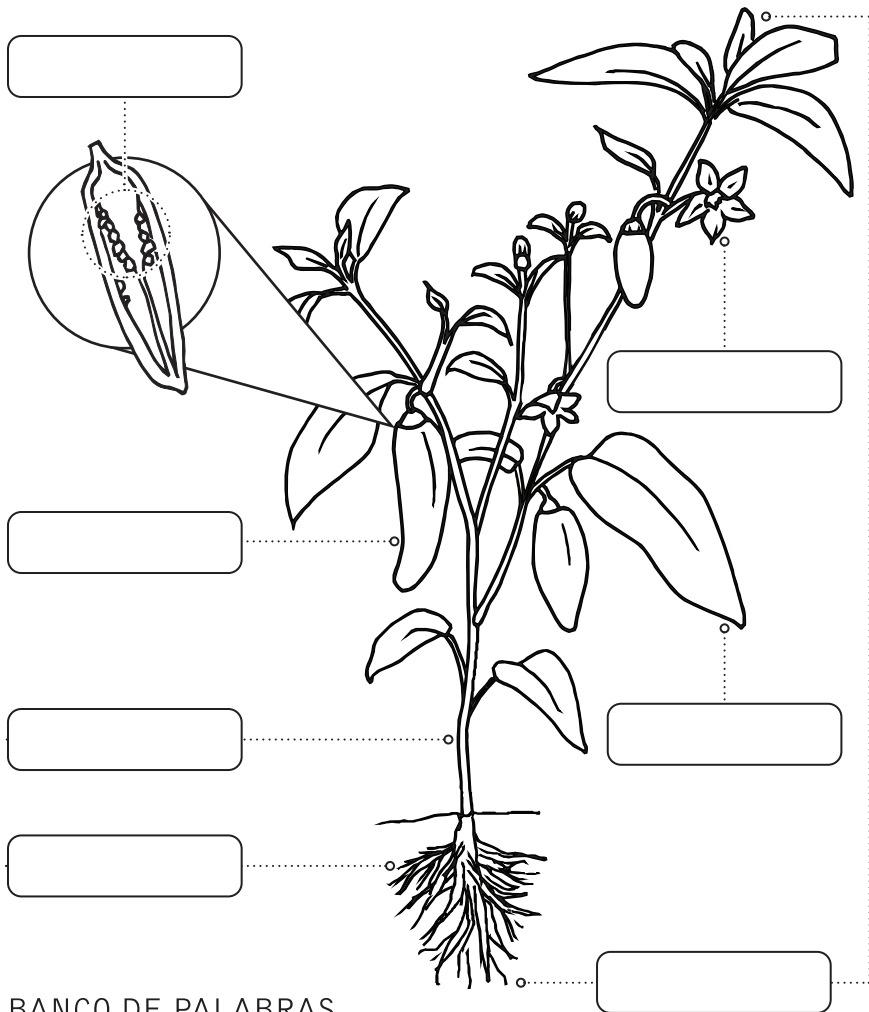
Riego: La parte más importante al cultivar en una maceta de jardín es el riego adecuado. Recomendamos regar cuando la superficie del suelo comience a secarse (aproximadamente dos veces por semana), dependiendo de dónde esté ubicada tu maceta. Si tu maceta está a pleno sol, el suelo se secará mucho más rápido que si está en la sombra. Riega lentamente y de manera uniforme sobre la superficie del suelo, permitiendo que el agua penetre lentamente hasta las raíces. Si riegas demasiado y muy rápido, arrastrarás los nutrientes. Riega solo lo necesario para que las raíces se mantengan húmedas, pero no empapadas. Para comprobar si estás regando correctamente, introduce tu dedo unos 5 cm (2 pulgadas) en la tierra y siente si hay humedad; si está húmeda, entonces tus plantas tienen suficiente agua.



PÁGINA DE ACTIVIDAD: CICLO DE VIDA DE LA SEMILLA

¡Mira cómo tu _____ plántula comienza a crecer!

¿Puedes etiquetar las partes de la planta usando las palabras del banco de palabras? Colorea cada cuadro cuando hayas terminado.



BANCO DE PALABRAS

raíces

hoja

fruta

tallo

semilla

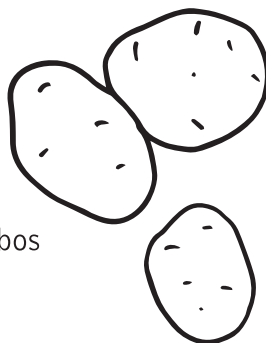
plántula

flor

RECETA: PURÉ DE PAPAS MONTADO

Ingredientes

- 1 libra de papas, lavadas
- ½ taza de leche
- 3 oz. de mantequilla, fría y cortada en cubos
- Sal, al gusto

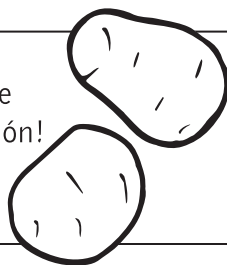


Preparación

1. Pela las papas y córtalas en trozos de tamaño uniforme. Colócalas en una olla y cúbre las con agua fría bien salada. Lleva la olla a ebullición y luego reduce a fuego lento, cocinando las papas durante unos 20 minutos o hasta que estén lo suficientemente tiernas como para pincharlas fácilmente con un tenedor.
2. Escurre las papas. Mientras aún estén calientes, aplasta las papas con una taza hasta que estén bien suaves.
3. Coloca la olla a fuego medio y cocina durante 3-4 minutos para secar las papas, removiendo con frecuencia.
4. Mientras tanto, añade la leche a una olla pequeña y calienta a fuego medio hasta que hierva suavemente. Agrega lentamente la mezcla caliente de leche al puré de papas hasta que esté completamente incorporada.
5. Añade unos cuantos cubos de mantequilla a la vez, removiendo vigorosamente hasta que la mantequilla se integre por completo.
6. Agrega sal al gusto y sirve caliente.

¡Una vez que prepares la receta, asegúrate de tomar una foto y etiquetarnos en tu publicación!

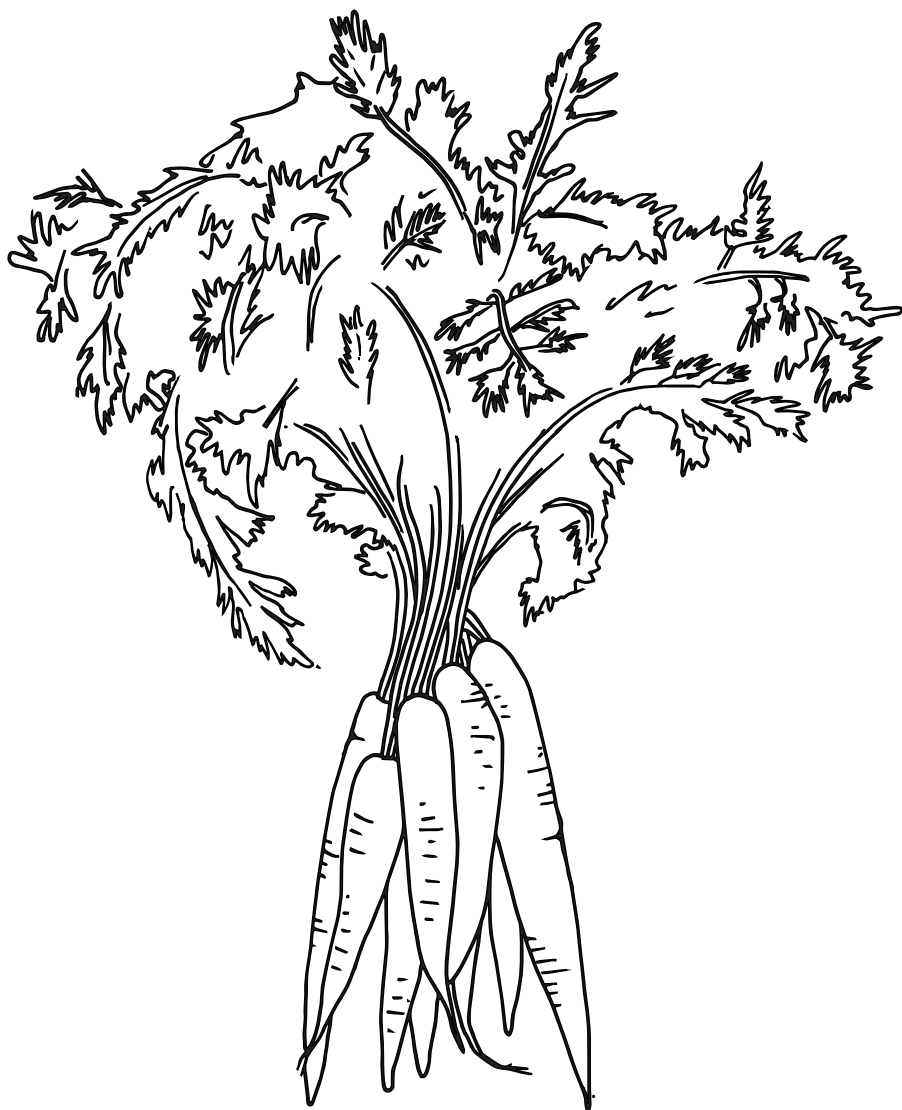
@stonebarns



PÁGINA DE ACTIVIDAD: PÁGINA PARA COLOREAR

¿Sabías que las hojas de zanahoria son comestibles? Puedes usarlas para sustituir el cilantro o el perejil. Las hojas de zanahoria son muy nutritivas y contienen vitaminas A, C y K.

Yo probé las hojas de zanahoria el ____/____/_____
(en esta fecha)



APUNTES:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the bottom center, there is a simple black line drawing of a pen or pencil, angled upwards and to the right. The entire sheet is framed by a thin black border.