

Turnips

A Fun Family Activity



Turnips are uniquely related to other vegetables such as broccoli, cabbage, kale and collard greens. Turnips were first cropped almost 4,000 years ago.

Turnips may be planted during spring, late summer or early fall. Because they mature in two months, the crop that is planted in the spring can be harvested during early summer. Turnips that are planted in the fall will be larger in size and hold the highest quality. They can be stored in the refrigerator uncooked up to 2 weeks.



Leaf Painting:

1. Have your child put on a clean apron or an oversized old t-shirt to protect their clothes.
2. Have your child wash their hands with soap and warm water.
3. Let your child break off the green tops of the turnip.
4. Give your child a clean bowl or plate to place the turnip greens in.
5. Wash the turnip greens with cold running water to remove excess dirt.
6. Put the turnip greens on clean paper towels or a cloth towel to dry.
7. Locate a flat surface area that will be used for painting the turnip leaves.
8. Use a tablecloth or paper towels to cover the flat surface area.
9. Give your child a plastic bowl or cup containing any color of paint.
10. Have your child put the dry turnip leaves on the tablecloth or on the paper towels.
11. To paint the leaves, let your child use a paint brush to slightly dip the brush into the paint and stroke the paint over the dry turnip leaves. If you do not have a paint brush, try using a small kitchen sponge or your child can use their fingers.
12. Let the painted leaves air dry. This may take several hours.

Extended Activity:

Once you and your child have painted the turnip leaves, try this fun activity the entire family will enjoy.

1. Lay out blank colored sheets of paper in front of you.
2. Have your child paint a fresh turnip leaf. Before the paint dries, lightly press the painted side of the leaf against the blank colored sheet of paper.
3. Hold the leaf down for 10-15 seconds and remove to transfer the image.
4. Let the sheets of paper air dry. This may take several minutes.

Funding provided by



Developed by the University of California Nutrition Education Program

November 2008

Nabos

Una Actividad Divertida Para la Familia

Pintando una Hoja:

1. Su niño debe de poner se un delantal o una camiseta vieja y grande para proteger su ropa.
2. Su niño debe de lavarse las manos con agua tibia y jabón.
3. Permita que su niño rompa el parte de arriba (que es verde) del nabo.
4. Dé a su niño un tazón o un plato limpio para poner el parte de arriba.
5. Lave el parte de arriba con agua corriente, para quitar el exceso de tierra.
6. Ponga el parte de arriba en toallitas de papel limpias o una toalla de tela para secar.
7. Sitúe una área plana para pintar las hojas de nabo.
8. Utilize un mantel o toallas de papel para cubrir la área plana.
9. Dé a su niño un tazón o taza plástico que contienen cualquier color de pintura.
10. Su niño debe poner las hojas secas de nabo en el mantel o en las toallas de papel.
11. Para pintar las hojas, permite que su niño utilize un pincel para mojar ligeramente el cepillo en la pintura y poner la pintura sobre las hojas secas de nabo. Si usted no tiene un pincel, intente de utilizar una pequeña esponja de cocina o su niño puede usar sus dedos.
12. Permita que las hojas pintadas se secan. Esto puede tomar varias horas.

Actividad Extensivo:

Una vez que usted y su niño ha pintado las hojas de nabo, traten esta actividad divertida que la familia entera disfrutará.

1. Ponga hojas de papel blanco enfrente de usted.
2. Ayude a su niño pintar una hoja de nabo. Antes que se sece la pintura, aprieta levemente el lado pintado de la hoja contra el papel blanco.
3. Sujetar la hoja por 10-15 segundos y quite para transferir la imagen.
4. Permita que las hojas de papel se secan. Esto puede tomar varios minutos.



Los nabos son relacionados extraordinariamente a otras vegetales como el brócoli, los bretones, el repollo y la col rizada. Los nabos fueron cultivados hace 4,000 años.

Los nabos pueden ser plantados durante la primavera, tarde verano o primeros de otoño. Porque los nabos maduran en dos meses, la cosecha que es plantada en la primavera puede ser cosechada durante de los primeros de verano. Los nabos que son plantados en otoño estaran más grande en tamaño y tendrán una calidad más alta. Ellos pueden ser guardados en el refrigerador crudo hasta 2 semanas.



Funding provided by



Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición

Noviembre 2008

Turnip Mashed Potatoes

Preparation time: 20 minutes

Cooking time: 20 minutes

Serves: 8

- 2 large turnips
- 4 large russet potatoes,
- 8 tablespoons (1 stick) margarine or butter
- 3/4 cup chicken broth or milk
- Dash of salt
- Dash of pepper
- 4-6 ounces cheese
- 12 cups water
- 1 cooking pot
- Cheese grater



Preparation instructions:

1. Boil 12 cups of water in a clean large pot.
2. Wash your hands with soap and warm water and put on a clean apron or an old t-shirt.
3. Have your child wash their hands with soap and warm water and put on a clean apron or an old, oversized t-shirt.
4. Have your child remove the green leaves, preparing them for the family activity on the next page.
5. Have your child help wash the potatoes and turnips.
6. Using a clean peeler or sharp knife, remove the skin off the potatoes and turnips.
7. Using a clean cutting board and sharp knife, slice the potatoes and turnips 1/4 inch thick and set aside.
8. Using a clean cheese grater, grate 2 cups of cheese and set aside. Ask your child to hold the grater in place for you, or to assist with grating under careful supervision.

Cooking instructions:

1. Add potatoes and turnips to the boiling water. Cook for 20 minutes or until tender, using a fork to test for tenderness.
2. Using a clean colander or bowl, drain the cooked potatoes and turnips, let cool.
3. Transfer the cooked potatoes and turnips back into the pot.
4. Have your child slowly add 3/4 cup of chicken broth or milk and 8 tablespoons of butter or margarine.
5. Cook on low-medium heat until butter has melted.
6. Let your child help mash the ingredients by using a clean potato masher, or large fork.
7. Let your child slowly add cheese to the mashed potatoes and turnips, stirring frequently, until the cheese has melted.
8. Let your child season with a dash of salt and pepper.
9. Serve and enjoy!



Developed by the University of California Nutrition Education Program

November 2008

Púre de Papas y Nabos

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocinar: 20 minutos

Receta hace 8 raciones

- 2 nabos grande
- 4 papas grande
- 8 cucharas (1 sección) de mantequilla
- 3/4 vasos de leche o caldo de pollo
- Pizca de sal
- Pizca de pimienta
- 4-6 onzas de queso
- 12 vasos de agua
- 1 olla grande
- Rallador de queso



Instrucciones de preparación:

1. Hervir 12 tazas de agua en una olla grande limpia.
2. Lavarse las manos con jabón y agua tibia y ponga se un delantal limpio o una camiseta vieja.
3. Pidaque a su niño se lave las manos con jabón y agua tibia y que se ponga un delantal limpio o una camiseta vieja para proteger su ropa.
4. Ayude a su niño remover las hojas verdes (el parte arriba), y prepare para la actividad familiar en la próxima página
5. Pida que su niño lave las papas y los nabos.
6. Utiliza un pelador de papas limpia o cuchillo filoso para pelar la piel de las papas y los nabos.
7. Utiliza una tabla para cortar limpia y cuchillo filoso y corte las papas y los nabos en secciones de 1/4 pulgada gruesa y ponga los para un lado.
8. Utiliza un rallador limpio de queso, usted necesitar 2 tazas de queso. Pida que su niño le ayude con el rallador bajo supervisión.

Instrucciones de Cocinar:

1. Ponga las papas y nabos al agua hirviendo. Cocine por 20 minutos o hasta que las papas y los nabos esten blando cuando tocado con un tenedor.
2. Utiliza un colador o un tazón limpio para poner las papas y los nabos.
3. Transferir las papas y nabos cocinado patras en la olla grande.
4. Pida que su niño eche lentamente 3/4 taza de caldo de pollo o leche y 8 cucharas de mantequilla.
5. Cocine en fuego bajo-medio hasta que la mantequilla se derrite.
6. Permita que su niño le ayude a puré los ingredientes usando un tenedor grande de papa.
7. Permita que su niño le ponga queso a la puré de papas y nabos, batiendo con frecuencia hasta que el queso se derite.
8. Permita su niño sazone los ingredientes con sal y pimienta.
9. Sirve y disfrute!



Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición

Noviembre 2008