

## **Our Kitchen Table (por su nombre en inglés) Cultiva Jardines y Comunidad durante COVID-19 (por sus siglas en inglés)**

Our Kitchen Table (por su nombre en inglés), fundada en el 2003, continúa movilizando a familias de bajos ingresos, incluso durante la pandemia de coronavirus. Con la ayuda del Neighborhood Match Fund (por su nombre en inglés) de la ciudad de Grand Rapids, OKT (por sus siglas en inglés) está ayudando a las familias a extender sus suministros de alimentos ayudándoles a cultivar sus propios alimentos. También enseñan recetas y técnicas para usar lo que se cultiva.

Belinda Henderson, una de las entrenadoras de huertos de alimentos, dice que han mantenido en marcha al grupo de jardinería comunitaria adaptándose para usar videollamadas. "Y tengo mi propio traje de protección. Pude acercarme a la casa y con distancia y una máscara y pudimos hablar y pude darles instrucciones", dice Henderson.

Cambiar la forma en que se comunicaron con las familias durante COVID-19 (por sus siglas en inglés) en realidad les ayudó a servir mejor a las familias. "Las videollamadas han ido de maravilla. El video realmente ha mejorado comunicación, porque puedo grabar a las familias en video cuando están disponibles, no tienen que seguir mi horario. Es mucho más fácil para las familias. Si una madre tiene cuatro hijos, tratar de acomodarme a las 10 de la mañana puede ser difícil, pero si puede llamarme por la noche una vez que las cosas se hayan calmado, es mucho más fácil para ella. Las familias dirigen el espectáculo y yo doy toda la ayuda que puedo ". Los jardineros pueden llevarla a su jardín en una videollamada y hacer preguntas sobre el error en la hoja de tomate o compartir opiniones sobre sus primeras fresas.

Our Kitchen Table (por su nombre en inglés) trabaja con Blandford Nature Center (por su nombre en inglés), que brinda capacitación a los jardineros y plántulas de OKT (por sus siglas en inglés) al comienzo de cada temporada de crecimiento. OKT luego ayuda a las familias a establecer jardines en su patio trasero o en contenedores. "La mayoría son jardines de contenedores porque están en apartamentos y es sorprendente ver las cosas que están creciendo en estas cajas y baldes", dice Henderson. "También hacemos sesiones de 'Cocinar, Comer y Hablar'. Les pedimos que cocinen las cosas de una manera diferente y utilicen un ingrediente que nunca han usado. Les encanta ".

El programa une a las familias con jardineros maestros y jardineros junior. También tienen acceso a un asesor agrícola y nutricionista de alimentos. Las familias cultivan albahaca, ajo, pepinos, tomates y verduras. Henderson enfatiza que se honran los gustos de las familias, no todos están hechos para comer lo mismo. "Algunos tienen col rizada, lechuga o espinaca. Me gustan las coles. Tengo una familia cultivando calabacín porque eso es lo que comerán. Tratamos de ser exactos para no desperdiciar comida. Otra familia solo tiene pepino ". El jardín principal está en la Academia de Liderazgo Martin Luther King Jr., donde también cultivan pimientos, verduras, fresas, ajo y menta.

"Nos aseguramos de que sea fácil de mantener, especialmente este año durante el virus. ¡Y a las familias les encanta el programa! Tengo una señora que pensó que no podía cultivar un huerto. Tenía miedo de los gusanos y los insectos. ¡Deberías verla por ahí con sus hojas de col, mirando su suelo, quitando insectos de las cosas! Y está tan orgullosa de sí misma porque pensó que no podía ser jardinera ".

Henderson dice que esta es su parte favorita de trabajar en el programa. "¡Muchos de ellos son productores primerizos y es muy emocionante trabajar con ellos! Y se frustran y luego ven que ¡El primer pequeño tomate emerge y están tan emocionados de verlo! "¡Oye, hice esto!" Mi mayor alegría es verlos saber que lo hicieron por sí mismos. Y luego ven lo que cuestan esas mismas verduras en las tiendas de comestibles en comparación con toda la cosecha que cultivaron ".

Henderson dice que el programa es maravilloso para su comunidad y está emocionada de ver a dónde van en el futuro. Our Kitchen Table (por su nombre en inglés) agrega algunas familias más cada año. Y han estado guardando semillas. "Este año estoy tratando de ver si las semillas que guardamos, si crecerán en nuestros jardines y si crecerán en nuestra tierra. Mi jardín es un jardín de práctica. Estoy experimentando con mi jardín y tiene resultados asombrosos ". Si todo va bien, el próximo año usarán sus propias semillas para cultivar plántulas con los jardineros de su comunidad.

Si desea apoyar el trabajo de Our Kitchen Table, [puede donar aquí.](#)