

Cosecha del mes



Espárragos



SABOREAR - CREAR - APRENDER

¡La Oficina de Educación del Condado de Humboldt preparó este paquete para que pueda hacer la "Cosecha del mes" con su familia!

1. **SABOREA** el espárrago crudo.
2. **CREA** un platillo con los espárragos utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre los espárragos con la siguiente información.

Hechos gratiosos

- Las lanzas de espárragos son los tallos de la planta de espárragos, y pueden crecer de 6 a 12 pulgadas en un día durante el clima cálido!
- Los espárragos vienen en tres colores: verde, morado y blanco. El espárrago blanco se cultiva enterrando plantas de espárrago verde bajo un pie de tierra. Esto bloquea la luz solar que se necesita para producir clorofila, lo que les da un color verde más familiar.
- ¡Los espárragos son una excelente fuente de ácido fólico que ayuda a mantener su energía estable!

¿Cómo se cultiva?

Se necesitan tres años para que una planta de espárragos pase de la semilla a la cosecha. Las lanzas son muy delgadas en los primeros años y se dejan crecer hasta convertirse en hojas parecidas a helechos. Las hojas utilizan la luz solar para realizar la fotosíntesis y proporcionar alimento a las raíces. Cuando llega la tercera primavera, el sistema de raíces está suficientemente fuerte para que la planta produzca lanzas más gruesas que se pueden cosechar. ¡Una planta puede vivir de 15 a 20 años!



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services



¿Está inscrito en CalFresh? ¡No olvide completar su informe semestral, también conocido como SAR 7! Llame al centro de llamadas de Eureka para verificar la fecha límite: 1-877-410-8809.