

# Harvest of the Month



## CHEESE



### TASTE - MAKE - LEARN

The Humboldt County Office of Education put this kit together so you can do Harvest of the Month with your family!

1. **TASTE** some cheese on its own.
2. **MAKE** a dish with cheese using the recipe and ingredients provided.
3. **LEARN** about cheese with the information below.



### Fun Facts

- The first cheese was likely made by accident by farmers in or near the Fertile Crescent around 9,000-10,000 years ago.
- A cheese's flavor and texture depend on many factors, including the type of milk the cheese is made from (cow, goat, sheep etc.) and how long the cheese has been aged.
- Goat cheese is easier to digest than cow's milk cheese because it has a lower level of lactose and different proteins. It is also lower in fat.
- Cheese is a good source of protein and calcium!

### Local Connection



Mary Keehn started raising goats for milk while living in Southern Humboldt. She soon had a herd and started making cheese from the milk. Goat cheese wasn't widely available at that time, and people far and wide wanted to buy her fresh chèvre. Mary founded Cypress Grove Cheese in McKinleyville in 1983.



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
Nutrition Programs & Services



*Enrolled in CalFresh? Don't forget to complete your semi-annual report, also known as the SAR 7! Call the Eureka Call Center to verify when it is due: 1-877-410-8809.*

# Cosecha del mes



## Queso



### 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** un poco de queso.
2. **CREA** un plato con queso utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre el queso con la siguiente información.

### Hechos gratiosos

- El primer queso fue elaborado por accidente por agricultores de la Media Luna Fértil o sus alrededores hace unos 9.000 o 10.000 años.
- El sabor y la textura de un queso dependen de muchos factores, entre ellos el tipo de leche con la que se elabora (vaca, cabra, oveja, etc.) y el tiempo de maduración del queso.
- El queso de cabra es más fácil de digerir que el de vaca porque tiene un nivel más bajo de lactosa y proteínas diferentes. También tiene menos grasa.
- ¡El queso es una buena fuente de proteínas y calcio!

### Conexión comunitaria



Mary Keehn comenzó a criar cabras para obtener leche mientras vivía en el sur de Humboldt. Pronto tuvo un rebaño y comenzó a elaborar queso con la leche. El queso de cabra no estaba muy disponible en ese momento y la gente de todas partes quería comprar su chevre fresco. Mary fundó Cypress Grove Cheese en McKinleyville en 1983.



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.