

Cosecha del mes



Bayas nativas



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** la mermelada de bayas nativas.
2. **CREA** un platillo con bayas nativas utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre las bayas nativas con la siguiente información.

Hechos gratiosos

- Los arándanos rojos y negros, las bayas de salmón, las bayas de salal y las bayas de dedal son algunas de las bayas silvestres nativas que podemos encontrar en el norte de California.
- Las bayas nativas son fuentes importantes de alimentos y medicinas para los nativos americanos, incluidas las tribus Wiyot, Karuk y Yurok. Tradicionalmente, las bayas se comían frescas, secas o trituradas y secadas en tortas que eran similares a la piel de la fruta.
- Las bayas nativas son una gran fuente de vitamina C que te ayuda a sanar.

Conexión comunitaria



Lee Anne Moore es de la tribu Wiyoty creció recolectando bayas nativas con su madre y su abuela.

¡Ahora recoge bayas todos los veranos y las convierte en mermeladas y jaleas!



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION

Nutrition Programs & Services



¿Tienes CalFresh? A veces, el DHHS necesita llamar a los beneficiarios de CalFresh. Asegúrese de que su nombre esté incluido en el saludo del correo de voz para que el DHHS pueda dejar legalmente un mensaje detallado.