

EAT IT

INTRODUCCIÓN

Christopher T. Sneed, PhD, Extension Specialist, Department of Family and Consumer Sciences

Verdes salados, tomates de cereza dulces, Frijoles verdes salados — nada sabe mejor que las comidas frescas del jardín

Tal vez usted tiene buenos recuerdos de sus abuelos y el jardín de su familia o tal vez usted una vez creció un jardín, pero desde entonces se ha dado por vencido por falta de tiempo o espacio. A pesar de todo, vegetales y hierbas frescos están a su alcance gracias a esta guía rápida de jardinería y cocina.

Esta publicación ha sido diseñada para ayudarle a cultivar y cocinar algunos de los productos agrícolas favoritos de Tennessee. En esta publicación, Encontraras una serie de hojas informativas con pasos fáciles de seguir. Por cada artículo, encontrara información sobre como seleccionar las mejores semillas o plantas, como elegir el recipiente adecuado para plantar, como cuidar sus plantas, y cuando y como cosechar en el pico de frescura. Además, encontrará consejos de cocina, incluyendo datos nutricionales y instrucciones de almacenamiento.

Los productos agrícolas están a su alcance. Todo lo que necesitas hacer es empezar Grow it, Eat it le puede enseñar como.

Si el lugar donde utiliza SNAP vende plantas productoras de alimentos o semillas, puede utilizar sus beneficios para comprar esos artículos. Los artículos elegibles incluyen semillas y plantas que se pueden utilizar en los jardines para producir alimentos para usted y su familia. Tierra de jardinería, fertilizante, musgo de turba y otros suministros de jardinería no se pueden comprar con beneficios de SNAP. (USDA, FNS. Nota de política 2018-02. 1/16/2018)

Este material fue desarrollado con fondos parcialmente del USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en acuerdo con el Estado de Tennessee y fondos parcialmente del USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Programas en agricultura y recursos naturales, desarrollo de juventud en 4-H, ciencias de la familia y el consumidor, y desarrollo de recursos. Cooperación entre el Instituto de Agricultura de la Universidad de Tennessee, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y gobiernos en los condados. La Universidad de Tennessee Extensión proporciona igualdad de oportunidad en programas y empleo.