

Harvest of the Month

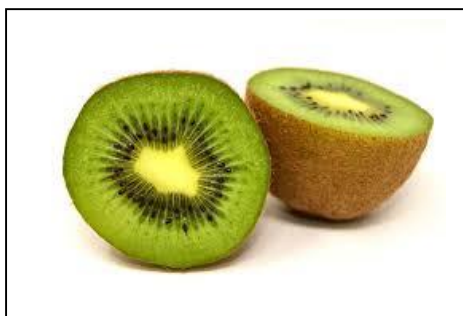


Network for a Healthy California

Harvest of the Month is sponsored by



7500 students in Western Nevada County will sample **Kiwi** this month through Sierra Harvest's Farm to School Program!



Healthy Serving Tips:

- Make kiwi cups by cutting a ripe kiwi in half, leaving the skin on, and eating each half with a spoon.
- Add sliced kiwi to greek yogurt for a healthy breakfast or snack.
- Make a green smoothie or juice with kiwi, spinach, apple, and pear.
- Add kiwi to a spinach salad.

Kiwi



Ruthanne at Shared Abundance Organic Farm

Ruthanne Jahoda purchased the land where she farms in 1997. She began reclaiming the 5 acre deserted kiwi orchard immediately, and purchased the adjacent 10 acres, which is now makes up Shared Abundance Organic Farm. The farm now grows a variety of fruits and berries, as well as annual crops including year round greens, micro-greens, sprouts, herbs, potted plants and flowers. The mission at SAOF is to grow and provide the community with the highest quality, nutritious food. As well, the intention is to help children and adults reconnect with their love of and for nature. At SAOF we see that all systems and elements in nature are connected and communicating with each other, and that the nurturance we provide returns to us by the many benefits in our food and medicine, and the beauty of the environment. SAOF is interested in providing children and adults with high quality Nature experiences through our open houses, summer classes, farm tours and HipCamp experiences.

Winter Fruit Salad

Ingredients:

- 2 kiwi
- 2 mandarin oranges
- 1-2 fuyu persimmons
- 1-2 apples
- Optional: mint leaves or walnuts

1. Cut kiwi into large but bite-sized pieces (optional: peel first)
2. Peel mandarin oranges and separate segments
3. Peel and cut persimmons into large chunks
4. Core apples and cut into large chunks
5. Stir together gently in a bowl
6. Garnish with optional ingredients if using



If your student is eligible for free/reduced school meals you likely qualify for CalFresh, which can help you afford healthy and nutritious food:

C4Yourself.com



La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La Cosecha del Mes esta patrocinado por



¡7500 estudiantes en Nevada County tomarán muestras de kiwi este mes a través del Programa Farm to School de Sierra Harvest!



Ideas para servir:

- Haga tazas de kiwi cortando un kiwi maduro por la mitad, dejando la piel y comiendo cada mitad con una cuchara.
- Agregue rodajas de kiwi al yogur griego para un desayuno o merienda saludable.
- Prepare un batido o jugo verde con kiwi, espinacas, manzana y pera.
- Agregue kiwi a una ensalada de espinacas.

Kiwi



Ruthanne en Shared Abundance Organic Farm

Ruthanne Jahoda compró la tierra donde cultiva en 1997. Comenzó a reclamar el huerto de kiwis desierto de 5 acres de inmediato, y compró los 10 acres adyacentes, que ahora forman la Shared Abundance Organic Farm. La granja ahora produce una variedad de frutas y bayas, así como cultivos anuales que incluyen verduras de todo el año, micro-verdes, brotes, hierbas, plantas en macetas y flores. La misión de SAOF es crecer y proporcionar a la comunidad alimentos nutritivos de la más alta calidad. Además, la intención es ayudar a niños y adultos a reconectarse con su amor por y para la naturaleza. En SAOF vemos que todos los sistemas y elementos de la naturaleza están conectados y se comunican entre sí, y que la nutrición que brindamos nos devuelve los numerosos beneficios en nuestros alimentos y medicamentos, y la belleza del medio ambiente. SAOF está interesado en proporcionar a los niños y adultos experiencias de naturaleza de alta calidad a través de nuestras casas abiertas, clases de verano, recorridos por granjas y experiencias HipCamp.

Ensalada de Fruta de Invierno

Ingredientes:

- 2 kiwi
- 2 mandarinas
- 1-2 caquis fuyu
- 1-2 manzanas
- Opcional: hojas de menta o nueces

1. Corte el kiwi en trozos grandes pero del tamaño de un bocado (opcional: pelar primero)
2. Pelar las mandarinas y los segmentos separados.
3. Pelar y cortar los caquis en trozos grandes
4. Corte las manzanas y córtelas en trozos grandes.
5. Revuelva suavemente en un tazón
6. Decorar con ingredientes opcionales si se usa



Si su estudiante es elegible para recibir comidas en la escuela gratuitas o reducidas, es posible que califique para CalFresh, un programa de asistencia para comprar alimentos saludables y nutritivos:

www.getcalfresh.org/?new_locale=es

