



VERANO

**GROSELLA ROJA**

*(Ribes rubrum)*

## LAS GROSELLAS ROJAS

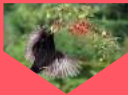
crecen en arbustos y maduran en verano (junio - agosto). ¡Esta planta fácil de cuidar puede producir anualmente 10 libras de bayas ácidas de color rojo brillante! Coma fresco o cocinado, o congele para después.

## COSECHA FRUTA JUGOSA Y FIRME

Cosechar las grosellas cuando están firmes y brillantes. Quite las frutas individuales o tallos enteros a mano. Refrigerar las bayas maduras sin lavar para cocinar, o congelar las bayas lavadas.

## ¡UNA FRUTA QUE LUCHA CONTRA LA INFECCION!

¡Una taza de grosella roja contiene 77% del valor diario recomendado de la vitamina C! La vitamina C ayuda al cuerpo resistir y combatir las infecciones. La fruta también contiene cobre y hierro, útil en la formación de nuevas células sanguíneas, y la vitamina K que ayuda a fortalecer los huesos!



## ¡MANERAS FÁCILES DE GOZAR DE ESTA FRUTA! ADEREZO DE GROSELLA CON OJAS DE MENTA Y ENSALADA MEZCLADO


En una licuadora, licuar 1/2 taza de grosella roja, 1/2 taza de aceite de oliva, 1/4 taza de vinagre de vino tinto, 1/4 taza de menta fresca, 1/2 cucharadita de sal, 1/4 cucharadita de pimienta negra. Refrigerere. Agregar a las verduras mixtas.



## JUDÍAS VERDES CON GROSELLAS ROJAS

Remover los extremos de 2-1/2 tazas de judías verdes/chauchas. Cocine durante 3 minutos en una olla de agua salada hirviendo. Retirar y reservar. Mezclar 2 TB. de aceite de oliva, 1 TB. de vinagre de vino tinto (u otra variedad), 1/2 cucharadita de pimienta negra. Agregar a las judías verdes y añada 1/4 taza de grosella roja y 1/2 taza de cebolla cortada en rodajas finas.





**OTOÑO / INVIERNO**  
**AMERICANO**  
**CAQUIS**  
*(Diospyros virginiana)*

## LOS CAQUIS AMERICANOS

crecen en los árboles altos y maduran a finales de OTOÑO / INVIERNO (noviembre - enero). Las pequeñas frutas naranjas de 2-3 pulgadas pueden ser amargas o secas cuando están verdes y dulces como la miel cuando están maduras.

## RECOGER LA FRUTA SUAVE

El caquis Americano es mejor después de un período de helada, que ayuda a endulzar la fruta. Las frutas pueden cosecharse sacudiendo las ramas altas y almacenarse en el refrigerador o en el congelador.

## ¡UNA GRAN FUENTE DE VITAMINA C Y COBRE!

El caquis Americano está cargado con antioxidantes, vitaminas A y C, minerales manganeso, potasio, y cobre (útil para la salud de los glóbulos rojos y los nervios) y el ácido betulínico compuesto antitumoral! ¡La fruta puede ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo!



## ¡MANERAS FÁCILES DE GOZAR DE ESTA FRUTA!

### 4-INGREDIENTES CAQUIS MERMELADA

Utilice el molino de alimentos para separar la pulpa de 20 caquis americanos de tamaño pequeño-mediano para llenar 2 tazas. Transferir a una cacerola mediana a fuego medio-alto. Añada 3/4 de taza de azúcar. Hervir durante 15 minutos en un recipiente separado, mezclar 1 TB. de almidón de maíz con 2 TB. de agua. Añadir al puré junto con el jugo de 1 limón. Hervir 15 minutos a fuego bajo-medio. Dejar enfriar. Guárdelo en frasco. Refrigere. Coma en 7-10 días.



### EL BATIDO DE CAQUIS CONDIMENTADO

Poner en una batidora y batir todo junto: la pulpa de 2 caquis, 1 taza de leche (lechería o no-diario), 1 plátano congelado, 1/4 cucharadita de jengibre, 1/4 cucharadita de canela. ¡Disfrutar!



A photograph of several pawpaw fruits and large green leaves resting on a dark wooden surface. One fruit is cut open, revealing several dark, oval-shaped seeds. The text is overlaid on a light green rectangular background in the center of the image.

OTOÑO

**P A W P A W**

*(Asimina triloba)*

## PAW PAWS

crecen en los árboles y maduran a principios de OTOÑO (mediados a finales de septiembre). Esta fruta nativa luce como un mango y tiene una textura cremosa y un sabor tropical de mango y plátano!

## ELIJA FRUTAS QUE ESTÉN MAGULLADAS Y TIERNAS

Las paw paws maduros se vuelven de color amarillo-marrón y se conservan frescos se magullan fácilmente, y no por mucho tiempo. Saque la pulpa de la cáscara, quite las semillas y congele la pulpa para su uso posterior.

## UNA EXCELENTE FUENTE DE VITAMINA C

Los paw paws pueden comerse crudos o cocidos, pero deben comerse moderadamente porque tienen un efecto laxante leve. La fruta contiene altas cantidades de vitamina C (cura las heridas), potasio (disminuye la presión arterial), hierro (forma glóbulos rojos) y otros minerales que mejoran la salud.



## ¡MANERAS FÁCILES DE GOZAR DE ESTA FRUTA!

### BATIDO PAW PAW CON ESPECIAS SACA

Remover la pulpa de 3 paw paws, y quitarle las semillas. Poner en una batidora la pulpa del paw paw, 1 taza de hielo, 1 taza de leche de coco, 1 TB. de miel, una pizca de canela, un toque de vainilla extra batir hasta que quede suave. ¡Disfrutar!



### PUDÍN DE PAW PAW

Precale el horno a 350F. Engrase un plato de hornear de 13x9x2 pulgadas. Mezclar 2 tazas de azúcar, 1-1/2 taza de harina, 1 cucharadita de levadura en polvo, 1/4 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de canela, 1/4 cucharadita de jengibre, 1/4 cucharadita de nuez moscada. En otro tazón, mezclar 3 huevos grandes, 2 tazas de pulpa de paw paw, 1-1/2 tazas de leche entera, 1 cucharadita de vainilla, y 1/2 taza de mantequilla derretida. Vierta en el plato. Hornear por 50 minutos.



A photograph of a woven basket filled with green, grape-like berries (Ribes uva-crispa) on a dark blue wooden surface. The berries are round and have a distinct ribbed texture. A few berries are also scattered on the surface to the left of the basket. A green leaf is visible on the left side of the basket. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing text.

**VERANO**

**GROSELLA**

*(Ribes uva-crispa)*

## LAS BAYAS DE GROSELLA

crecen en arbustos y maduran en VERANO (julio-agosto). Este arbusto fácil de cuidar produce bayas grandes, acidas y de colores que varían de verde a púrpura. Se come fresco o cocinado.

## COSECHAR LAS BAYAS CUANDO ESTAN COMPLETAMENTE MADURAS

Cosechar las grosellas cuando están llenas de color y se quitan fácilmente del tallo. Refrigerar las bayas sin lavar para cocinar, o congelar las bayas lavadas en bolsas Ziplock.

## ¡UNA FRUTA RICA EN VITAMINA C!

La grosella ácida es una gran fuente de vitamina C—una porción de 3,5 onzas tiene 26% el valor diario recomendado, más de 20 veces la de las naranjas! Se dice que las bayas de grosella producen insulina, ayudando a fortalecer el corazón, retrasar el envejecimiento, proteger los ojos y mejorar la piel.



## ¡MANERAS FÁCILES DE GOZAR DE ESTA FRUTA!

### PARFAIT DE GROSELLA

Precaliente el horno a 350F. Rebane y retire los extremos de 3 tazas de bayas de grosella. Coloque las grosellas en la bandeja para hornear y espolvoree con 3 TB. azúcar. Hornear por 20-30 minutos. Sirva con yogur.



### ENSALADA DE VERANO DE GROSELLA Y MAÍZ

En un bowl mediano, combine 1 taza de bayas de grosella rebanadas por la mitad, 1 pepino pelado y picado. En una sartén mediana-caliente, dorar 1/2 taza de granos de maíz (frescos o congelados). Apartar para enfriar. Mezclar. Alinear con 1/4 taza de aceite de oliva, sal a gusto, 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana, 1/2 cucharaditas de chili copos, 1/2 cucharadita de ajo, 1/2 cucharadita de sésamo y cilantro picado.







VERANO

# JUNEBERRY

*(Amelanchier spp.)*

## LOS JUNEBSERRIES

crecen en los árboles y maduran en junio. Esta fruta nativa se parece a un arándano y sabe como una mezcla entre un arándano, cereza y almendra. ¡Muy bueno fresco o cocinado!

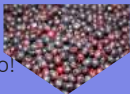
## ELIJA JUNEBSERRIES QUE SON AZULES Y REGORDETAS

Seleccione los juneberries regordetas que son azules/púrpura profundos.

Los juneberries rojos son muy acidos. Sostenga la rama firmemente para arrancar cuidadosamente las bayas. Guárdelo en la nevera o en el congelador.

## UNA EXCELENTE FUENTE DE HIERRO

¡Una 3/4 taza de bayas contiene 23% del valor diario recomendado de hierro, un nutriente esencial para las células sanguíneas saludables! Los juneberries también contienen tanto potasio, magnesio y fósforo como los arándanos. El potasio es un mineral importante para la presión arterial y la salud muscular.



## ¡MANERAS FÁCILES DE GOZAR DE ESTA FRUTA! LIMONADA DE JUNBERRY

Triturar 2 tazas de bayas en un procesador de alimentos. Colar las semillas. Exprimir 8-10 limones para obtener 1 taza de jugo. Mezclar en 3/4 taza de azúcar hasta que se disuelva. Añada 5 tazas de agua a gusto. Sirva helado.



## MAGDALENAS BÁSICAS DE JUNEBSERRY

Precalente el horno a 425F. Engrase los moldes de muffins de tamaño regular (hace 10). Tamizar 2 tazas de harina, 1/2 cucharadita de sal, 1 TB. de polvo de hornear, 1/2 taza de azúcar. En un bowl separado, mezcle 1 huevo batido, 1-1/2 cucharadita de vainilla, 1/4 taza de mantequilla derretida, 1 taza de leche. Mezclar los ingredientes húmedos con los secos. Añadir 3/4 taza de juneberries. Llene los moldes hasta los 3/4. Hornear por 15-20 minutos.



A close-up photograph of a cluster of dark blue, almost black, chokeberries (Aronia melanocarpa) on a branch. The berries are round and have a slightly waxy texture. They are surrounded by bright green, serrated leaves. The background is a soft-focus green, suggesting more foliage. A semi-transparent red rectangular box is overlaid in the center of the image, containing text.

OTOÑO

**CHOKEBERRY**

*(Aronia melanocarpa)*

## LAS BAYAS DE CHOKEBERRIES / ARONIA

crecen en arbustos y maduran a finales de VERANO a OTOÑO (agosto-septiembre). Este arbusto nativo produce bayas que son color púrpura oscuro-negro cuando maduras con la pulpa de color rojo profundo.



## RECOGER LA FRUTA PÚRPURA-NEGRA

Las bayas son ácidas, amargas y secas cuando se comen crudas. Refrigerar las bayas sin lavar para cocinar o procesar, o congelar las bayas no lavadas en bolsas Ziplock.

## ¡UNA SÚPER BAYA QUE ESTIMULA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO!

¡Las bayas de aronia contienen los niveles más altos de antioxidantes y del pigmento púrpura-negro, antocianinas, comparados a cualquier otra baya! Estos compuestos de lucha contra los virus ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y el sistema cardiovascular, ayudan también a reducir las alergias, y proteger el hígado!



## ¡MANERAS FÁCILES DE GOZAR DE ESTA FRUTA!

### BATIDO DE MANZANA Y ARONIA

En una licuadora, combine 1/2 taza de bayas de aronia, 2 manzanas peladas y descorazonadas, 1 banana pelada, 1 TB. de miel, 1 pizca de canela molida. ¡Licúe hasta que quede suave! Rinde 2 porciones.



### SALSA BBQ CON BAYAS DE ARONIA

En una cacerola mediana, combine 2 tazas de bayas congeladas, 3/4 taza de ketchup, 1/2 taza de vinagre de sidra, 1/2 taza de azúcar morena, 1 TB. de melaza, 1 cucharadita de chile en polvo, 1 cucharadita de pimienta negra, 1/2 taza de agua. Haga hervir la mezcla sobre fuego alto. Reduzca el calor y cueza a fuego lento hasta que la salsa esté espesa. Utilizar como marinado para el tofu o cualquier otra carne que se desee





VERANO

**BAYA DE SAÚCO**

*(Sambucus canadensis)*

## LAS BAYAS DE SAÚCO

crecen en arbustos y maduran en VERANO (julio-septiembre). Este arbusto nativo tiene racimos de bayas de color púrpura oscuro con un sabor almizclado y dulce. ¡Esta fruta debe comerse cocida!

## COSECHE BAYAS REGORDETAS Y DE COLOR PÚRPURA OSUCURO

Cosechar estas bayas cuando estan regordetas y de un color púrpura oscuro sin nada de rojo. Refrigerar las bayas maduras sin lavar para cocinar o procesar, o congelar las bayas lavadas en bolsas Ziplock.

## ¡UNA SÚPER BAYA QUE ESTIMULA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO!

Las bayas de saúco son una rica fuente de antocianinas, un pigmento púrpura antiviral que defiende contra resfriados y gripe. ¡Las bayas de saúco son una excelente fuente de fibra, mejorando la salud intestinal, vitaminas A, C, y hierro! ¡Las bayas de saúco cocido a menudo se hacen en jarabes para estimular el sistema inmunológico! Levemente venenoso cuando es crudo.



## ¡MANERAS FÁCILES DE GOZAR DE ESTA FRUTA!

### JARABE DE SAÚCO

Coseche bayas maduras, lave y quite todos los tallos para preparar.

- En una cacerola, combine 2/3 taza de bayas de saúco deshidratadas (o 1-1/3 taza de elderberries frescos/congelados), 3-1/2 taza de agua, 2 TB. de jengibre fresco, 1 cucharadita de canela, & 1/2 cucharaditas de clavo.
- Poner a hervir, cubierto y reducir a fuego lento durante 1 hora hasta que el líquido se reduzca a la mitad.
- Quitar del fuego.
- Haga un pure con las bayas, y cuelelas. Mientras aún esté caliente, añada 1 taza de miel curda.
- Disfrutar de 1 TB. a la vez- Almacenar el jarabe restante en un frasco transparente y refrigerar.





VERANO / OTOÑO

# HIGOS

*(Ficus carica)*

## LOS HIGOS

crecen en arbustos grandes y maduran a finales de VERANO - OTOÑO (agosto-octubre). La fruta es en forma de pera con sabor a miel y con pegueñas semillas crujientes. Los higos pueden ser verdes, púrpuras o marrones.

## COSECHA Y FRUTA JUGOSA

Esta fruta está lista para cosechar cuando se dobla desde su tallo 'cuello,' es suave al tacto, y sin marcar por agujeros de insectos. Almacene a temperatura ambiente, refrigela, o congele entero o rebanado.

## ¡UNA FRUTA VERSÁTIL, RICA EN MINERALES!

Los higos contienen el mayor contenido mineral de cualquier fruto- incluyendo calcio de construcción ósea, hierro y cobre que sustentan la sangre, potasio, y magnesio! Una gran fuente de fibra, higos lavorecen un sistema digestivo saludable y ayudan a aliviar la inflamación en el cuerpo!



## ¡MANERAS FÁCILES DE GOZAR DE ESTA FRUTA!

### PARFAIT DE HIGO Y NOGAL ASADO

En un horno de 375F, por porción, asar 2 TB. de nueces por 5-8 minutos y 2 higos a la mitad durante 15-20 minutos. Dejar enfriar. Colocar en capas entre 1 taza de yogur y un chorrito de miel.



### TOASTADA DE HIGO SIMPLE

Elegir un pan y cortarlo en rebanadas (trigo, entero, sin gluten, pumpernickel, etc). Tostar en el horno o en una sartén. Cuando esté uniformemente tostado, unte el pan con aceite de oliva, ponga encima queso de elección (ricotta, parmesano, queso de cabra). Añada higos cortados en rodajas. Condimente como quiera con sal, pimienta, Romero, miel.





A close-up photograph of several mulberries. The berries are dark purple to black, with some showing a reddish hue. They are covered in small, white, fuzzy hairs. The background is dark and out of focus. A light green rectangular box is centered over the image, containing text.

VERANO  
**MULBERRY**  
*(Morus rubra)*

## LOS MULBERRIES

crecen en arboles y maduran en VERANO (junio-agosto). Las bayas pueden ser de hasta una pulgada de largo y son dulces, suaves, y pueden ser púrpura oscuro o blanco cuando están maduras.

## RECOGER LAS MORAS SUAVES Y DULCES

Los mulberries o moras se pueden recoger a mano cuando están bien maduras, o sacudir el árbol y atraparías con una sábana abajo. Refrigerar las bayas maduras sin lavar o congelar las bayas lavadas.

## ¡UNA BUENA FUENTE DE HIERRO, PROTEÍNA, Y CALICO!

Una porción de 1-1/2 onzas de este superalimento contiene más vitamina C que las naranjas-- 190% del valor diario recomendado. Cada porción también contiene 4 g de proteína y 30% los valores diarios de hierro y 10% de calcio. Esta fruta energizante favorece la salud de los ojos y los huesos!



## ¡MANERAS FÁCILES DE GOZAR DE ESTA FRUTA!

### BATIDO DE MULBERRY Y NARANJAS

En una licuadora, combine 2 taza de moras maduras, 2 tazas de hielo, 1 taza de agua fría, y 2 naranjas peladas. Licue y disfrute de esta refrescante bebida! Rinde 4 porciones.



### PANQUEQUES DE MULBERRY DE 5 MINUTOS

Caliente una sartén engrasada a fuego medio-alto. En un recipiente, combine 1 taza de harina, 1 TB de azúcar, 2 TB de polvo de hornear, y 1/8 cucharadita de sal. Mezclar bien. Añada 1 taza de leche de soya, y 2 TB de aceite vegetal. Agregar y mezclar 1/2 taza de moras. Coloque una cucharada de la mezcla en una engrasada y caliente y cocine los panqueques hasta que estén dorados de cada lado. Rinde 6-8 porciones.





**OTOÑO**  
**CASTAÑA**  
**AMERICANA**  
*(Castanea dentata)*

## LAS CASTAÑAS AMERICANAS

crecen de árboles. Sus cubiertas espinosas comienzan a dividirse en OTOÑO (septiembre - octubre). Las castañas tienen una textura parecida al pan y un sabor rico. Las castañas tienen más carbohidratos que aceite.

### RECOJA RÁPIDAMENTE NUECES CAÍDAS

Las castañas deben madurar en el árbol y ser recogidas después de que caigan, cuando la cubierta espinosa exterior es marrón y se divide. Las castañas se pueden almacenar por años en una bolsa de papel y hasta una semana después de asar en el refrigerador.

### ¡NUECES RICAS EN PROTEÍNA Y FIBRA!

En comparación con otras nueces (nueces, avellanas, almendras), las castañas tienen un bajo contenido de grasa y un rico suministro de proteína. También son ricas en fibra, potasio, y vitaminas B2 y E, que apoyan el cerebro. Las castañas ayudan a reducir el colesterol y estabilizar el azúcar en la sangre!



## ¡MANERAS FÁCILES DE GOZAR DE ESTA FRUITA! PELAR Y ASAR LAS CASTAÑAS

- Usando guantes gruesos, quite la castaña de su cubierta espinosa externa. O compre 1 libra de castañas crudas en la cáscara.
- Precaliente el horno a 425F.
- Sujete las castañas firmemente entre el pulgar y el dedo índice y haga un pequeño corte a través de la parte superior redondeada de la castaña con un cuchillo de pan afilado y dentado.
- Colocar las castañas en una cacerola pequeña y cubrirlo con agua. Cocine a fuego lento y luego retírelo con una cuchara ranurada.
- Transfiera a la bandeja de hornear. Asar 15 minutos hasta que las cáscaras se abran y pelen. Colóquelo en un tazón y cubra con una toalla. Cocine al vapor durante 15 minutos. Pelar y disfrutar!

