

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# REMOLACHA

<b>PLANTA</b>	Planta a principios de primavera, 1/2 pulgadas de profundidad con 1 pulgada de espacio entre semillas. Colocar en filas de 12 a 18 pulgadas de distancia. Planta cada 6 semanas hasta mediados del verano.
<b>CULTIVA</b>	Mantenga la tierra húmeda para animar a las semillas a brotar. Se necesita eliminar de algunas plantas para tener suficiente espacio para que el resto de las plantas crezcan. Cuando las plantas alcanzan 2 pulgadas elimina algunas pellizcándolas.
<b>COME</b>	Cosecha remolacha después de 50-70 días de cultivo. Cocina remolacha asadas, al vapor y encurtidas. Puedes comer las tapas también!

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County

 **CalFresh**  
FOOD



Adaptado de [www.almanac.com/plants/beets](http://www.almanac.com/plants/beets)

## Guía Para Cultivar

### Sembrar semillas:

Primavera (principios de Marzo)

### Tiempo de cosecha:

7-10 semanas

### Tiempo de germinación:

8-11 días

**Cultiva con:** Ajo, menta

### Contenido

**Nutricional:** Buena fuente de vitamina C y folato. Sólo 58 calorías por 1 taza

**Conservación:** Cortar las hojas y guardarlas en el refrigerador por 5-7 días.

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# REMOLACHA

<b>PLANTA</b>	Planta a principios de primavera, 1/2 pulgadas de profundidad con 1 pulgada de espacio entre semillas. Colocar en filas de 12 a 18 pulgadas de distancia. Planta cada 6 semanas hasta mediados del verano.
<b>CULTIVA</b>	Mantenga la tierra húmeda para animar a las semillas a brotar. Se necesita eliminar de algunas plantas para tener suficiente espacio para que el resto de las plantas crezcan. Cuando las plantas alcanzan 2 pulgadas elimina algunas pellizcándolas.
<b>COME</b>	Cosecha remolacha después de 50-70 días de cultivo. Cocina remolacha asadas, al vapor y encurtidas. Puedes comer las tapas también!

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County

 **CalFresh**  
FOOD



Adaptado de [www.almanac.com/plants/beets](http://www.almanac.com/plants/beets)

## Guía Para Cultivar

### Sembrar semillas:

Primavera (principios de Marzo)

### Tiempo de cosecha:

7-10 semanas

### Tiempo de germinación:

8-11 días

**Cultiva con:** Ajo, menta

### Contenido

**Nutricional:** Buena fuente de vitamina C y folato. Sólo 58 calorías por 1 taza

**Conservación:** Cortar las hojas y guardarlas en el refrigerador por 5-7 días.

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# REMOLACHA

<b>PLANTA</b>	Planta a principios de primavera, 1/2 pulgadas de profundidad con 1 pulgada de espacio entre semillas. Colocar en filas de 12 a 18 pulgadas de distancia. Planta cada 6 semanas hasta mediados del verano.
<b>CULTIVA</b>	Mantenga la tierra húmeda para animar a las semillas a brotar. Se necesita eliminar de algunas plantas para tener suficiente espacio para que el resto de las plantas crezcan. Cuando las plantas alcanzan 2 pulgadas elimina algunas pellizcándolas.
<b>COME</b>	Cosecha remolacha después de 50-70 días de cultivo. Cocina remolacha asadas, al vapor y encurtidas. Puedes comer las tapas también!

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County

 **CalFresh**  
FOOD



Adaptado de [www.almanac.com/plants/beets](http://www.almanac.com/plants/beets)

## Guía Para Cultivar

### Sembrar semillas:

Primavera (principios de Marzo)

### Tiempo de cosecha:

7-10 semanas

### Tiempo de germinación:

8-11 días

**Cultiva con:** Ajo, menta

### Contenido

**Nutricional:** Buena fuente de vitamina C y folato. Sólo 58 calorías por 1 taza

**Conservación:** Cortar las hojas y guardarlas en el refrigerador por 5-7 días.

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# REMOLACHA

<b>PLANTA</b>	Planta a principios de primavera, 1/2 pulgadas de profundidad con 1 pulgada de espacio entre semillas. Colocar en filas de 12 a 18 pulgadas de distancia. Planta cada 6 semanas hasta mediados del verano.
<b>CULTIVA</b>	Mantenga la tierra húmeda para animar a las semillas a brotar. Se necesita eliminar de algunas plantas para tener suficiente espacio para que el resto de las plantas crezcan. Cuando las plantas alcanzan 2 pulgadas elimina algunas pellizcándolas.
<b>COME</b>	Cosecha remolacha después de 50-70 días de cultivo. Cocina remolacha asadas, al vapor y encurtidas. Puedes comer las tapas también!

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County

 **CalFresh**  
FOOD



Adaptado de [www.almanac.com/plants/beets](http://www.almanac.com/plants/beets)

## Guía Para Cultivar

### Sembrar semillas:

Primavera (principios de Marzo)

### Tiempo de cosecha:

7-10 semanas

### Tiempo de germinación:

8-11 días

**Cultiva con:** Ajo, menta

### Contenido

**Nutricional:** Buena fuente de vitamina C y folato. Sólo 58 calorías por 1 taza

**Conservación:** Cortar las hojas y guardarlas en el refrigerador por 5-7 días.

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# BROCOLI Y COLIFLOR COLES Y BERZAS

<b>PLANTA</b>	Cómprala como planta de inicio para un crecimiento robusto, o comienza fácilmente a partir de semillas. Trasplante con una separación de 1 1/2 a 2 pies. Plantar de forma que las hojas inferiores toquen la tierra.
<b>CULTIVA</b>	Regar en tiempo seco. Ideal para jardines de primavera, verano o invierno (para jardines de invierno, plantar en agosto/septiembre).
<b>COME</b>	Brócoli: Cosechar la cabeza cuando sea grande, de tamaño maduro; los brotes laterales comenzarán a crecer. Col, coliflor y berza: Cosechar cuando alcancen un tamaño grande y maduro.



## Guía Para Cultivar

**Sembrar semillas:**  
Marzo-Mayo

**Trasplante:** Abril

**Tiempo para cosechar:** 12 semanas

**Tiempo de germinación:**  
7-12 días

**Tamaño de la planta:**  
2-3 pies

**Cultiva con:**  
Col rizada y col. **No** tomates.

**Contenido Nutricional:**  
Vitaminas A y C, fibra, folato

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# BROCOLI Y COLIFLOR COLES Y BERZAS

<b>PLANTA</b>	Cómprala como planta de inicio para un crecimiento robusto, o comienza fácilmente a partir de semillas. Trasplante con una separación de 1 1/2 a 2 pies. Plantar de forma que las hojas inferiores toquen la tierra.
<b>CULTIVA</b>	Regar en tiempo seco. Ideal para jardines de primavera, verano o invierno (para jardines de invierno, plantar en agosto/septiembre).
<b>COME</b>	Brócoli: Cosechar la cabeza cuando sea grande, de tamaño maduro; los brotes laterales comenzarán a crecer. Col, coliflor y berza: Cosechar cuando alcancen un tamaño grande y maduro.



## Guía Para Cultivar

**Sembrar semillas:**  
Marzo-Mayo

**Trasplante:** Abril

**Tiempo para cosechar:** 12 semanas

**Tiempo de germinación:**  
7-12 días

**Tamaño de la planta:**  
2-3 pies

**Cultiva con:**  
Col rizada y col. **No** tomates.

**Contenido Nutricional:**  
Vitaminas A y C, fibra, folato

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# BROCOLI Y COLIFLOR COLES Y BERZAS

<b>PLANTA</b>	Cómprala como planta de inicio para un crecimiento robusto, o comienza fácilmente a partir de semillas. Trasplante con una separación de 1 1/2 a 2 pies. Plantar de forma que las hojas inferiores toquen la tierra.
<b>CULTIVA</b>	Regar en tiempo seco. Ideal para jardines de primavera, verano o invierno (para jardines de invierno, plantar en agosto/septiembre).
<b>COME</b>	Brócoli: Cosechar la cabeza cuando sea grande, de tamaño maduro; los brotes laterales comenzarán a crecer. Col, coliflor y berza: Cosechar cuando alcancen un tamaño grande y maduro.



## Guía Para Cultivar

**Sembrar semillas:**  
Marzo-Mayo

**Trasplante:** Abril

**Tiempo para cosechar:** 12 semanas

**Tiempo de germinación:**  
7-12 días

**Tamaño de la planta:**  
2-3 pies

**Cultiva con:**  
Col rizada y col. **No** tomates.

**Contenido Nutricional:**  
Vitaminas A y C, fibra, folato

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# BROCOLI Y COLIFLOR COLES Y BERZAS

<b>PLANTA</b>	Cómprala como planta de inicio para un crecimiento robusto, o comienza fácilmente a partir de semillas. Trasplante con una separación de 1 1/2 a 2 pies. Plantar de forma que las hojas inferiores toquen la tierra.
<b>CULTIVA</b>	Regar en tiempo seco. Ideal para jardines de primavera, verano o invierno (para jardines de invierno, plantar en agosto/septiembre).
<b>COME</b>	Brócoli: Cosechar la cabeza cuando sea grande, de tamaño maduro; los brotes laterales comenzarán a crecer. Col, coliflor y berza: Cosechar cuando alcancen un tamaño grande y maduro.



## Guía Para Cultivar

**Sembrar semillas:**  
Marzo-Mayo

**Trasplante:** Abril

**Tiempo para cosechar:** 12 semanas

**Tiempo de germinación:**  
7-12 días

**Tamaño de la planta:**  
2-3 pies

**Cultiva con:**  
Col rizada y col. **No** tomates.

**Contenido Nutricional:**  
Vitaminas A y C, fibra, folato

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# MELÓN

<b>PLANTA</b>	Mejora la tierra con compost antes de plantar. Siembra las semillas a pleno sol y forma hileras en pequeñas colinas para facilitar el drenaje. Siembra a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 45 cm. Precaución: las vides de melón son frágiles.
<b>CULTIVA</b>	Agregue abono cuando las vides empiecen a crecer y proporcione 1-2 pulgadas de agua por semana cuando aparezcan las flores. El clima seco produce los melones más dulces. Poda los brotes finales para obtener melones más grandes y de mejor calidad.
<b>COME</b>	Coseche los melones cuando la corteza pase de verde a bronceada o amarilla, y busque una grieta en el tallo que se adhiere a la fruta: ambos son signos de madurez. Esto debería ocurrir entre 65 y 85 días después de la plantación. Si la fruta se desprende del propio tallo, es un signo de exceso de maduración. Corta y disfruta.



Adaptado de [www.almanac.com/plant/cantaloupe](http://www.almanac.com/plant/cantaloupe)

## Guía Para Cultivar

**Sembrar semillas:**  
*Quando el suelo alcanza al menos 60 grados*

**Tiempo para cosechar:** 65-85 días

**Tiempo de germinación:**  
*Alrededor de 10 días*

**Cultiva con:**  
*Pepino, Calabacín*

**Contenido Nutricional:**  
*Vitaminas A y C*



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# MELÓN

<b>PLANTA</b>	Mejora la tierra con compost antes de plantar. Siembra las semillas a pleno sol y forma hileras en pequeñas colinas para facilitar el drenaje. Siembra a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 45 cm. Precaución: las vides de melón son frágiles.
<b>CULTIVA</b>	Agregue abono cuando las vides empiecen a crecer y proporcione 1-2 pulgadas de agua por semana cuando aparezcan las flores. El clima seco produce los melones más dulces. Poda los brotes finales para obtener melones más grandes y de mejor calidad.
<b>COME</b>	Coseche los melones cuando la corteza pase de verde a bronceada o amarilla, y busque una grieta en el tallo que se adhiere a la fruta: ambos son signos de madurez. Esto debería ocurrir entre 65 y 85 días después de la plantación. Si la fruta se desprende del propio tallo, es un signo de exceso de maduración. Corta y disfruta.



Adaptado de [www.almanac.com/plant/cantaloupe](http://www.almanac.com/plant/cantaloupe)

## Guía Para Cultivar

**Sembrar semillas:**  
*Quando el suelo alcanza al menos 60 grados*

**Tiempo para cosechar:** 65-85 días

**Tiempo de germinación:**  
*Alrededor de 10 días*

**Cultiva con:**  
*Pepino, Calabacín*

**Contenido Nutricional:**  
*Vitaminas A y C*



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# MELÓN

<b>PLANTA</b>	Mejora la tierra con compost antes de plantar. Siembra las semillas a pleno sol y forma hileras en pequeñas colinas para facilitar el drenaje. Siembra a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 45 cm. Precaución: las vides de melón son frágiles.
<b>CULTIVA</b>	Agregue abono cuando las vides empiecen a crecer y proporcione 1-2 pulgadas de agua por semana cuando aparezcan las flores. El clima seco produce los melones más dulces. Poda los brotes finales para obtener melones más grandes y de mejor calidad.
<b>COME</b>	Coseche los melones cuando la corteza pase de verde a bronceada o amarilla, y busque una grieta en el tallo que se adhiere a la fruta: ambos son signos de madurez. Esto debería ocurrir entre 65 y 85 días después de la plantación. Si la fruta se desprende del propio tallo, es un signo de exceso de maduración. Corta y disfruta.



Adaptado de [www.almanac.com/plant/cantaloupe](http://www.almanac.com/plant/cantaloupe)

## Guía Para Cultivar

**Sembrar semillas:**  
*Quando el suelo alcanza al menos 60 grados*

**Tiempo para cosechar:** 65-85 días

**Tiempo de germinación:**  
*Alrededor de 10 días*

**Cultiva con:**  
*Pepino, Calabacín*

**Contenido Nutricional:**  
*Vitaminas A y C*



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# MELÓN

<b>PLANTA</b>	Mejora la tierra con compost antes de plantar. Siembra las semillas a pleno sol y forma hileras en pequeñas colinas para facilitar el drenaje. Siembra a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 45 cm. Precaución: las vides de melón son frágiles.
<b>CULTIVA</b>	Agregue abono cuando las vides empiecen a crecer y proporcione 1-2 pulgadas de agua por semana cuando aparezcan las flores. El clima seco produce los melones más dulces. Poda los brotes finales para obtener melones más grandes y de mejor calidad.
<b>COME</b>	Coseche los melones cuando la corteza pase de verde a bronceada o amarilla, y busque una grieta en el tallo que se adhiere a la fruta: ambos son signos de madurez. Esto debería ocurrir entre 65 y 85 días después de la plantación. Si la fruta se desprende del propio tallo, es un signo de exceso de maduración. Corta y disfruta.



Adaptado de [www.almanac.com/plant/cantaloupe](http://www.almanac.com/plant/cantaloupe)

## Guía Para Cultivar

**Sembrar semillas:**  
*Quando el suelo alcanza al menos 60 grados*

**Tiempo para cosechar:** 65-85 días

**Tiempo de germinación:**  
*Alrededor de 10 días*

**Cultiva con:**  
*Pepino, Calabacín*

**Contenido Nutricional:**  
*Vitaminas A y C*



## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# ZANAHORIAS

## PLANTA

Plante las semillas a una profundidad de 1/4 a 1/2 pulgada (no más de dos o tres semillas por pulgada). Cuando tengan una altura de aproximadamente 1 pulgada, elimine algunas plantas para que no haya más de 1 o 2 plántulas por pulgada. Para obtener una cosecha continua, planta nuevas semillas cada 6 semanas.

## CULTIVA

Mantenga el jardín bien regado y desherbado.

## COME

Las zanahorias pueden cosecharse o "arrancarse" cuando las raíces tengan al menos 1/2 pulgada de diámetro. Las zanahorias deben dejarse crecer hasta que alcancen un diámetro de al menos 3/4 de pulgada (entre 60 y 70 días después de la plantación).



### Guía Para Cultivar

#### Sembrar semillas:

Primavera (finales de Marzo)

**Tiempo para cosechar:** 50-70 días

**Tiempo de germinación:** 2 semanas

**Cultiva con:** rábanos

**Contenido nutricional:** Vitamina A

**Conservación:** Guarde las zanahorias con la parte superior verde recortada.



cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# ZANAHORIAS

## PLANTA

Plante las semillas a una profundidad de 1/4 a 1/2 pulgada (no más de dos o tres semillas por pulgada). Cuando tengan una altura de aproximadamente 1 pulgada, elimine algunas plantas para que no haya más de 1 o 2 plántulas por pulgada. Para obtener una cosecha continua, planta nuevas semillas cada 6 semanas.

## CULTIVA

Mantenga el jardín bien regado y desherbado.

## COME

Las zanahorias pueden cosecharse o "arrancarse" cuando las raíces tengan al menos 1/2 pulgada de diámetro. Las zanahorias deben dejarse crecer hasta que alcancen un diámetro de al menos 3/4 de pulgada (entre 60 y 70 días después de la plantación).



### Guía Para Cultivar

#### Sembrar semillas:

Primavera (finales de Marzo)

**Tiempo para cosechar:** 50-70 días

**Tiempo de germinación:** 2 semanas

**Cultiva con:** rábanos

**Contenido nutricional:** Vitamina A

**Conservación:** Guarde las zanahorias con la parte superior verde recortada.



cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# ZANAHORIAS

## PLANTA

Plante las semillas a una profundidad de 1/4 a 1/2 pulgada (no más de dos o tres semillas por pulgada). Cuando tengan una altura de aproximadamente 1 pulgada, elimine algunas plantas para que no haya más de 1 o 2 plántulas por pulgada. Para obtener una cosecha continua, planta nuevas semillas cada 6 semanas.

## CULTIVA

Mantenga el jardín bien regado y desherbado.

## COME

Las zanahorias pueden cosecharse o "arrancarse" cuando las raíces tengan al menos 1/2 pulgada de diámetro. Las zanahorias deben dejarse crecer hasta que alcancen un diámetro de al menos 3/4 de pulgada (entre 60 y 70 días después de la plantación).



### Guía Para Cultivar

#### Sembrar semillas:

Primavera (finales de Marzo)

**Tiempo para cosechar:** 50-70 días

**Tiempo de germinación:** 2 semanas

**Cultiva con:** rábanos

**Contenido nutricional:** Vitamina A

**Conservación:** Guarde las zanahorias con la parte superior verde recortada.



cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# ZANAHORIAS

## PLANTA

Plante las semillas a una profundidad de 1/4 a 1/2 pulgada (no más de dos o tres semillas por pulgada). Cuando tengan una altura de aproximadamente 1 pulgada, elimine algunas plantas para que no haya más de 1 o 2 plántulas por pulgada. Para obtener una cosecha continua, planta nuevas semillas cada 6 semanas.

## CULTIVA

Mantenga el jardín bien regado y desherbado.

## COME

Las zanahorias pueden cosecharse o "arrancarse" cuando las raíces tengan al menos 1/2 pulgada de diámetro. Las zanahorias deben dejarse crecer hasta que alcancen un diámetro de al menos 3/4 de pulgada (entre 60 y 70 días después de la plantación).



### Guía Para Cultivar

#### Sembrar semillas:

Primavera (finales de Marzo)

**Tiempo para cosechar:** 50-70 días

**Tiempo de germinación:** 2 semanas

**Cultiva con:** rábanos

**Contenido nutricional:** Vitamina A

**Conservación:** Guarde las zanahorias con la parte superior verde recortada.



## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# ELOTE

<b>PLANTA</b>	Plante las semillas 2 semanas después de la última helada de primavera. Asegúrese de que la tierra esté a un mínimo de 60 grados F cuando plante. Plante a 1 pulgada de profundidad, con una separación de 12 pulgadas y deje un espacio de 3 pies entre las hileras.
<b>CULTIVA</b>	Mantenga el suelo bien drenado y húmedo, y no dañe las raíces al deshierbar. Cuando las plantas tengan una altura de 4-5 pulgadas, elimine algunas plantas para que plantas tengan una separación de 16-23 pulgadas. A menos que esté muy seco, no es necesario regar hasta que comience la floración.
<b>COME</b>	Coseche alrededor de 60 días, o cuando las borlas se vuelvan café y la mazorca comience a hincharse. Cocine y sirva el elote lo mas antes posible, ya que el sabor dulce se pierde si se conserva por mucho tiempo. El elote puede añadirse a las ensaladas, a sopas o comerse directamente de la mazorca.

## Guía Para Cultivar

**Sembrar las s emillas:** De finales de abril a finales de junio (no se da bien en climas costeros)

**Tiempo de cosecha:** 60-100 días dependiendo de la temperatura

**Tiempo de germinación:** 4 -12 días

**Tamaño de planta:** 4-12 pies de altura

**Cultiva con:** Calabazas, pepinos, melones

**Contenido nutricional:** Alto contenido en vitamina B6, excelente fuente de fibra dietética



cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# ELOTE

<b>PLANTA</b>	Plante las semillas 2 semanas después de la última helada de primavera. Asegúrese de que la tierra esté a un mínimo de 60 grados F cuando plante. Plante a 1 pulgada de profundidad, con una separación de 12 pulgadas y deje un espacio de 3 pies entre las hileras.
<b>CULTIVA</b>	Mantenga el suelo bien drenado y húmedo, y no dañe las raíces al deshierbar. Cuando las plantas tengan una altura de 4-5 pulgadas, elimine algunas plantas para que plantas tengan una separación de 16-23 pulgadas. A menos que esté muy seco, no es necesario regar hasta que comience la floración.
<b>COME</b>	Coseche alrededor de 60 días, o cuando las borlas se vuelvan café y la mazorca comience a hincharse. Cocine y sirva el elote lo mas antes posible, ya que el sabor dulce se pierde si se conserva por mucho tiempo. El elote puede añadirse a las ensaladas, a sopas o comerse directamente de la mazorca.

## Guía Para Cultivar

**Sembrar las s emillas:** De finales de abril a finales de junio (no se da bien en climas costeros)

**Tiempo de cosecha:** 60-100 días dependiendo de la temperatura

**Tiempo de germinación:** 4 -12 días

**Tamaño de planta:** 4-12 pies de altura

**Cultiva con:** Calabazas, pepinos, melones

**Contenido nutricional:** Alto contenido en vitamina B6, excelente fuente de fibra dietética



cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# ELOTE

<b>PLANTA</b>	Plante las semillas 2 semanas después de la última helada de primavera. Asegúrese de que la tierra esté a un mínimo de 60 grados F cuando plante. Plante a 1 pulgada de profundidad, con una separación de 12 pulgadas y deje un espacio de 3 pies entre las hileras.
<b>CULTIVA</b>	Mantenga el suelo bien drenado y húmedo, y no dañe las raíces al deshierbar. Cuando las plantas tengan una altura de 4-5 pulgadas, elimine algunas plantas para que plantas tengan una separación de 16-23 pulgadas. A menos que esté muy seco, no es necesario regar hasta que comience la floración.
<b>COME</b>	Coseche alrededor de 60 días, o cuando las borlas se vuelvan café y la mazorca comience a hincharse. Cocine y sirva el elote lo mas antes posible, ya que el sabor dulce se pierde si se conserva por mucho tiempo. El elote puede añadirse a las ensaladas, a sopas o comerse directamente de la mazorca.

## Guía Para Cultivar

**Sembrar las s emillas:** De finales de abril a finales de junio (no se da bien en climas costeros)

**Tiempo de cosecha:** 60-100 días dependiendo de la temperatura

**Tiempo de germinación:** 4 -12 días

**Tamaño de planta:** 4-12 pies de altura

**Cultiva con:** Calabazas, pepinos, melones

**Contenido nutricional:** Alto contenido en vitamina B6, excelente fuente de fibra dietética



cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# ELOTE

<b>PLANTA</b>	Plante las semillas 2 semanas después de la última helada de primavera. Asegúrese de que la tierra esté a un mínimo de 60 grados F cuando plante. Plante a 1 pulgada de profundidad, con una separación de 12 pulgadas y deje un espacio de 3 pies entre las hileras.
<b>CULTIVA</b>	Mantenga el suelo bien drenado y húmedo, y no dañe las raíces al deshierbar. Cuando las plantas tengan una altura de 4-5 pulgadas, elimine algunas plantas para que plantas tengan una separación de 16-23 pulgadas. A menos que esté muy seco, no es necesario regar hasta que comience la floración.
<b>COME</b>	Coseche alrededor de 60 días, o cuando las borlas se vuelvan café y la mazorca comience a hincharse. Cocine y sirva el elote lo mas antes posible, ya que el sabor dulce se pierde si se conserva por mucho tiempo. El elote puede añadirse a las ensaladas, a sopas o comerse directamente de la mazorca.

## Guía Para Cultivar

**Sembrar las s emillas:** De finales de abril a finales de junio (no se da bien en climas costeros)

**Tiempo de cosecha:** 60-100 días dependiendo de la temperatura

**Tiempo de germinación:** 4 -12 días

**Tamaño de planta:** 4-12 pies de altura

**Cultiva con:** Calabazas, pepinos, melones

**Contenido nutricional:** Alto contenido en vitamina B6, excelente fuente de fibra dietética



## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# PEPINOS

<b>PLANTA</b>	Plantar en primavera, a plena luz del sol, no antes de 2 semanas después de la última helada. Si se plantan semillas, plantar a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 15 cm. Si se trasplantan plántulas, plántelas a 30 cm de distancia. La tierra se beneficiará de la mezcla de compost.
<b>CULTIVA</b>	Las plantas de pepino escalan como una viña: un enrejado es una buena idea para proteger los frutos de la podrerse. Mantén la tierra continuamente húmeda y libre de malas hierbas. Cuando las plántulas tengan 10 cm de altura, aclare las plantas para que estén separadas por 1,5 pie.
<b>COME</b>	Coseche los pepinos cuando midan entre 6 y 8 pulgadas, sean verdes, firmes y crujientes.



## Guía Para Cultivar

**Plantar:** A pleno sol, 2 semanas después de la última helada de primavera

**Cultiva con:** Elote

**Cultivar:** Un enrejado ayuda a mantener la fruta fuera de la tierra

**Riegue:** Mantén la humedad continuamente

**Cosecha:** Cuando estén maduras, recójalas con regularidad para que las plantas sigan siendo productivas.

**Conservación:** Se conserva 7-10 días envueltas en el refrigerador.



cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# PEPINOS

<b>PLANTA</b>	Plantar en primavera, a plena luz del sol, no antes de 2 semanas después de la última helada. Si se plantan semillas, plantar a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 15 cm. Si se trasplantan plántulas, plántelas a 30 cm de distancia. La tierra se beneficiará de la mezcla de compost.
<b>CULTIVA</b>	Las plantas de pepino escalan como una viña: un enrejado es una buena idea para proteger los frutos de la podrerse. Mantén la tierra continuamente húmeda y libre de malas hierbas. Cuando las plántulas tengan 10 cm de altura, aclare las plantas para que estén separadas por 1,5 pie.
<b>COME</b>	Coseche los pepinos cuando midan entre 6 y 8 pulgadas, sean verdes, firmes y crujientes.



## Guía Para Cultivar

**Plantar:** A pleno sol, 2 semanas después de la última helada de primavera

**Cultiva con:** Elote

**Cultivar:** Un enrejado ayuda a mantener la fruta fuera de la tierra

**Riegue:** Mantén la humedad continuamente

**Cosecha:** Cuando estén maduras, recójalas con regularidad para que las plantas sigan siendo productivas.

**Conservación:** Se conserva 7-10 días envueltas en el refrigerador.



cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# PEPINOS

<b>PLANTA</b>	Plantar en primavera, a plena luz del sol, no antes de 2 semanas después de la última helada. Si se plantan semillas, plantar a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 15 cm. Si se trasplantan plántulas, plántelas a 30 cm de distancia. La tierra se beneficiará de la mezcla de compost.
<b>CULTIVA</b>	Las plantas de pepino escalan como una viña: un enrejado es una buena idea para proteger los frutos de la podrerse. Mantén la tierra continuamente húmeda y libre de malas hierbas. Cuando las plántulas tengan 10 cm de altura, aclare las plantas para que estén separadas por 1,5 pie.
<b>COME</b>	Coseche los pepinos cuando midan entre 6 y 8 pulgadas, sean verdes, firmes y crujientes.



## Guía Para Cultivar

**Plantar:** A pleno sol, 2 semanas después de la última helada de primavera

**Cultiva con:** Elote

**Cultivar:** Un enrejado ayuda a mantener la fruta fuera de la tierra

**Riegue:** Mantén la humedad continuamente

**Cosecha:** Cuando estén maduras, recójalas con regularidad para que las plantas sigan siendo productivas.

**Conservación:** Se conserva 7-10 días envueltas en el refrigerador.



cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# PEPINOS

<b>PLANTA</b>	Plantar en primavera, a plena luz del sol, no antes de 2 semanas después de la última helada. Si se plantan semillas, plantar a 2,5 cm de profundidad y con una separación de 15 cm. Si se trasplantan plántulas, plántelas a 30 cm de distancia. La tierra se beneficiará de la mezcla de compost.
<b>CULTIVA</b>	Las plantas de pepino escalan como una viña: un enrejado es una buena idea para proteger los frutos de la podrerse. Mantén la tierra continuamente húmeda y libre de malas hierbas. Cuando las plántulas tengan 10 cm de altura, aclare las plantas para que estén separadas por 1,5 pie.
<b>COME</b>	Coseche los pepinos cuando midan entre 6 y 8 pulgadas, sean verdes, firmes y crujientes.



## Guía Para Cultivar

**Plantar:** A pleno sol, 2 semanas después de la última helada de primavera

**Cultiva con:** Elote

**Cultivar:** Un enrejado ayuda a mantener la fruta fuera de la tierra

**Riegue:** Mantén la humedad continuamente

**Cosecha:** Cuando estén maduras, recójalas con regularidad para que las plantas sigan siendo productivas.

**Conservación:** Se conserva 7-10 días envueltas en el refrigerador.



## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil que nunca solicitar CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil que nunca solicitar CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil que nunca solicitar CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil que nunca solicitar CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# LECHUGA

<b>PLANTA</b>	Plante las semillas a 1/4 - 1/2 pulgadas de profundidad en macetas o filas en el jardín. Quita algunas plantas para que otras tengan espacio o trasplanta a 5-10 pulgadas de distancia. Las lechugas son resistentes. Intenta cultivarlas de marzo a octubre.
<b>CULTIVA</b>	Mantenga las plántulas húmedas y riegue en tiempo seco (evita que las hojas sean duras y amargas). Riegue por la mañana para evitar enfermedades. Protéjalas de las babosas.
<b>COME</b>	Cortar las variedades de "corazón" cuando las hojas centrales estén firmes. Lavar y servir la ensalada fresca.



## Guía Para Cultivar

**Empezar a sembrar:** Feb-Junio

**Trasplantar:** Marzo-Julio

**Tiempo de cosecha:** 6-8 semanas (hoja); 8-14 (corazón)

**Equipo necesario:** Protección contra las babosas

**Tiempo de germinación:** 6-12 días

**Tamaño de plantas:** 8 pulgadas de alto y ancho

**Cultivar con:** cilantro

**Contenido nutricional:** Vitamina A, C y folato; 9 calorías por porción

cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# LECHUGA

<b>PLANTA</b>	Plante las semillas a 1/4 - 1/2 pulgadas de profundidad en macetas o filas en el jardín. Quita algunas plantas para que otras tengan espacio o trasplanta a 5-10 pulgadas de distancia. Las lechugas son resistentes. Intenta cultivarlas de marzo a octubre.
<b>CULTIVA</b>	Mantenga las plántulas húmedas y riegue en tiempo seco (evita que las hojas sean duras y amargas). Riegue por la mañana para evitar enfermedades. Protéjalas de las babosas.
<b>COME</b>	Cortar las variedades de "corazón" cuando las hojas centrales estén firmes. Lavar y servir la ensalada fresca.



## Guía Para Cultivar

**Empezar a sembrar:** Feb-Junio

**Trasplantar:** Marzo-Julio

**Tiempo de cosecha:** 6-8 semanas (hoja); 8-14 (corazón)

**Equipo necesario:** Protección contra las babosas

**Tiempo de germinación:** 6-12 días

**Tamaño de plantas:** 8 pulgadas de alto y ancho

**Cultivar con:** cilantro

**Contenido nutricional:** Vitamina A, C y folato; 9 calorías por porción

cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# LECHUGA

<b>PLANTA</b>	Plante las semillas a 1/4 - 1/2 pulgadas de profundidad en macetas o filas en el jardín. Quita algunas plantas para que otras tengan espacio o trasplanta a 5-10 pulgadas de distancia. Las lechugas son resistentes. Intenta cultivarlas de marzo a octubre.
<b>CULTIVA</b>	Mantenga las plántulas húmedas y riegue en tiempo seco (evita que las hojas sean duras y amargas). Riegue por la mañana para evitar enfermedades. Protéjalas de las babosas.
<b>COME</b>	Cortar las variedades de "corazón" cuando las hojas centrales estén firmes. Lavar y servir la ensalada fresca.



## Guía Para Cultivar

**Empezar a sembrar:** Feb-Junio

**Trasplantar:** Marzo-Julio

**Tiempo de cosecha:** 6-8 semanas (hoja); 8-14 (corazón)

**Equipo necesario:** Protección contra las babosas

**Tiempo de germinación:** 6-12 días

**Tamaño de plantas:** 8 pulgadas de alto y ancho

**Cultivar con:** cilantro

**Contenido nutricional:** Vitamina A, C y folato; 9 calorías por porción

cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# LECHUGA

<b>PLANTA</b>	Plante las semillas a 1/4 - 1/2 pulgadas de profundidad en macetas o filas en el jardín. Quita algunas plantas para que otras tengan espacio o trasplanta a 5-10 pulgadas de distancia. Las lechugas son resistentes. Intenta cultivarlas de marzo a octubre.
<b>CULTIVA</b>	Mantenga las plántulas húmedas y riegue en tiempo seco (evita que las hojas sean duras y amargas). Riegue por la mañana para evitar enfermedades. Protéjalas de las babosas.
<b>COME</b>	Cortar las variedades de "corazón" cuando las hojas centrales estén firmes. Lavar y servir la ensalada fresca.



## Guía Para Cultivar

**Empezar a sembrar:** Feb-Junio

**Trasplantar:** Marzo-Julio

**Tiempo de cosecha:** 6-8 semanas (hoja); 8-14 (corazón)

**Equipo necesario:** Protección contra las babosas

**Tiempo de germinación:** 6-12 días

**Tamaño de plantas:** 8 pulgadas de alto y ancho

**Cultivar con:** cilantro

**Contenido nutricional:** Vitamina A, C y folato; 9 calorías por porción

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# CEBOLLAS

<b>PLANTA</b>	Utiliza plántulas de cebolla que puedan ser trasplantados en tierra suelta y bien drenada a pleno sol, con una separación de 4 a 5 pulgadas, en hileras de 12 a 18 pulgadas. No entierre más de 1 pulgada bajo la tierra. Añade abono y fertilizante a la tierra antes de plantar.
<b>CULTIVA</b>	Las cebollas necesitan aproximadamente 1 pulgada de agua por semana. Asegúrate de que la tierra esté bien drenada.
<b>COME</b>	Coseche cuando las puntas se vuelvan amarillas y comiencen a caer. Dobla las puntas completamente hacia abajo. Afloja la tierra para sacar los bulbos y deja que se sequen al sol. Cuando las puntas y la piel estén secas, quita la tierra y sigue secando adentro durante 2-3 semanas. Corta las puntas y disfrútalas en tu cocina.



## Guía Para Cultivar

<b>Sembrar las semillas:</b> Adentro 8-12 semanas antes de la última helada. Plante a principios de la primavera.
<b>¿Semillas?</b> Las semillas tardan más tiempo y deben iniciarse adentro.
<b>¿plántulas?</b> Las plántulas son mas fuertes y estarán listas más rápido.
<b>Elimine:</b> Quite las malas hierbas con cuidado, para evitar dañar las raíces.
<b>Cebollas de primavera:</b> Cebollas jóvenes cosechadas antes de que el bulbo se hinche.
<b>Conservación:</b> lugar fresco y seco, evite humedad.

cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# CEBOLLAS

<b>PLANTA</b>	Utiliza plántulas de cebolla que puedan ser trasplantados en tierra suelta y bien drenada a pleno sol, con una separación de 4 a 5 pulgadas, en hileras de 12 a 18 pulgadas. No entierre más de 1 pulgada bajo la tierra. Añade abono y fertilizante a la tierra antes de plantar.
<b>CULTIVA</b>	Las cebollas necesitan aproximadamente 1 pulgada de agua por semana. Asegúrate de que la tierra esté bien drenada.
<b>COME</b>	Coseche cuando las puntas se vuelvan amarillas y comiencen a caer. Dobla las puntas completamente hacia abajo. Afloja la tierra para sacar los bulbos y deja que se sequen al sol. Cuando las puntas y la piel estén secas, quita la tierra y sigue secando adentro durante 2-3 semanas. Corta las puntas y disfrútalas en tu cocina.



## Guía Para Cultivar

<b>Sembrar las semillas:</b> Adentro 8-12 semanas antes de la última helada. Plante a principios de la primavera.
<b>¿Semillas?</b> Las semillas tardan más tiempo y deben iniciarse adentro.
<b>¿plántulas?</b> Las plántulas son mas fuertes y estarán listas más rápido.
<b>Elimine:</b> Quite las malas hierbas con cuidado, para evitar dañar las raíces.
<b>Cebollas de primavera:</b> Cebollas jóvenes cosechadas antes de que el bulbo se hinche.
<b>Conservación:</b> lugar fresco y seco, evite humedad.

cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# CEBOLLAS

<b>PLANTA</b>	Utiliza plántulas de cebolla que puedan ser trasplantados en tierra suelta y bien drenada a pleno sol, con una separación de 4 a 5 pulgadas, en hileras de 12 a 18 pulgadas. No entierre más de 1 pulgada bajo la tierra. Añade abono y fertilizante a la tierra antes de plantar.
<b>CULTIVA</b>	Las cebollas necesitan aproximadamente 1 pulgada de agua por semana. Asegúrate de que la tierra esté bien drenada.
<b>COME</b>	Coseche cuando las puntas se vuelvan amarillas y comiencen a caer. Dobla las puntas completamente hacia abajo. Afloja la tierra para sacar los bulbos y deja que se sequen al sol. Cuando las puntas y la piel estén secas, quita la tierra y sigue secando adentro durante 2-3 semanas. Corta las puntas y disfrútalas en tu cocina.



## Guía Para Cultivar

<b>Sembrar las semillas:</b> Adentro 8-12 semanas antes de la última helada. Plante a principios de la primavera.
<b>¿Semillas?</b> Las semillas tardan más tiempo y deben iniciarse adentro.
<b>¿plántulas?</b> Las plántulas son mas fuertes y estarán listas más rápido.
<b>Elimine:</b> Quite las malas hierbas con cuidado, para evitar dañar las raíces.
<b>Cebollas de primavera:</b> Cebollas jóvenes cosechadas antes de que el bulbo se hinche.
<b>Conservación:</b> lugar fresco y seco, evite humedad.

cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# CEBOLLAS

<b>PLANTA</b>	Utiliza plántulas de cebolla que puedan ser trasplantados en tierra suelta y bien drenada a pleno sol, con una separación de 4 a 5 pulgadas, en hileras de 12 a 18 pulgadas. No entierre más de 1 pulgada bajo la tierra. Añade abono y fertilizante a la tierra antes de plantar.
<b>CULTIVA</b>	Las cebollas necesitan aproximadamente 1 pulgada de agua por semana. Asegúrate de que la tierra esté bien drenada.
<b>COME</b>	Coseche cuando las puntas se vuelvan amarillas y comiencen a caer. Dobla las puntas completamente hacia abajo. Afloja la tierra para sacar los bulbos y deja que se sequen al sol. Cuando las puntas y la piel estén secas, quita la tierra y sigue secando adentro durante 2-3 semanas. Corta las puntas y disfrútalas en tu cocina.



## Guía Para Cultivar

<b>Sembrar las semillas:</b> Adentro 8-12 semanas antes de la última helada. Plante a principios de la primavera.
<b>¿Semillas?</b> Las semillas tardan más tiempo y deben iniciarse adentro.
<b>¿plántulas?</b> Las plántulas son mas fuertes y estarán listas más rápido.
<b>Elimine:</b> Quite las malas hierbas con cuidado, para evitar dañar las raíces.
<b>Cebollas de primavera:</b> Cebollas jóvenes cosechadas antes de que el bulbo se hinche.
<b>Conservación:</b> lugar fresco y seco, evite humedad.

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# CHILES

<b>PLANTA</b>	Inicie las semillas adentro, cultivando a 1/4 de pulgada de profundidad. Sembrar a 18-24 pulgadas de distancia. Necesitan temperaturas cálidas para crecer (65-70 grados F).
<b>CULTIVA</b>	Fije el tallo de cada planta a estaca para evitar que las plantas se doblen. Fertilizar después de que empiecen a crecer. Mantenga tierra húmeda y bien drenada.
<b>COME</b>	Empiece a cortar cuando los frutos estén brillantes. Dejar los chiles en la planta por más tiempo ase que tengan un sabor más dulce. Recoger con frecuencia para animar a que crezcan.



## Guía Para Cultivar

**Empezar a sembrar:**  
Marzo - Abril

**Plantar:** Junio - Julio

**Tiempo de cultivo:**  
20 semanas

**Equipo necesario:**  
Estacas o cordeles para sostener los tallos

**Tiempo de germinación:**  
14 - 20 días

**Tamaño de planta:**  
1 x 2 pies

**Cultivar con:** Tomate

**Contenido nutricional:**  
Vitaminas A y C

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# CHILES

<b>PLANTA</b>	Inicie las semillas adentro, cultivando a 1/4 de pulgada de profundidad. Sembrar a 18-24 pulgadas de distancia. Necesitan temperaturas cálidas para crecer (65-70 grados F).
<b>CULTIVA</b>	Fije el tallo de cada planta a estaca para evitar que las plantas se doblen. Fertilizar después de que empiecen a crecer. Mantenga tierra húmeda y bien drenada.
<b>COME</b>	Empiece a cortar cuando los frutos estén brillantes. Dejar los chiles en la planta por más tiempo ase que tengan un sabor más dulce. Recoger con frecuencia para animar a que crezcan.



## Guía Para Cultivar

**Empezar a sembrar:**  
Marzo - Abril

**Plantar:** Junio - Julio

**Tiempo de cultivo:**  
20 semanas

**Equipo necesario:**  
Estacas o cordeles para sostener los tallos

**Tiempo de germinación:**  
14 - 20 días

**Tamaño de planta:**  
1 x 2 pies

**Cultivar con:** Tomate

**Contenido nutricional:**  
Vitaminas A y C

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# CHILES

<b>PLANTA</b>	Inicie las semillas adentro, cultivando a 1/4 de pulgada de profundidad. Sembrar a 18-24 pulgadas de distancia. Necesitan temperaturas cálidas para crecer (65-70 grados F).
<b>CULTIVA</b>	Fije el tallo de cada planta a estaca para evitar que las plantas se doblen. Fertilizar después de que empiecen a crecer. Mantenga tierra húmeda y bien drenada.
<b>COME</b>	Empiece a cortar cuando los frutos estén brillantes. Dejar los chiles en la planta por más tiempo ase que tengan un sabor más dulce. Recoger con frecuencia para animar a que crezcan.



## Guía Para Cultivar

**Empezar a sembrar:**  
Marzo - Abril

**Plantar:** Junio - Julio

**Tiempo de cultivo:**  
20 semanas

**Equipo necesario:**  
Estacas o cordeles para sostener los tallos

**Tiempo de germinación:**  
14 - 20 días

**Tamaño de planta:**  
1 x 2 pies

**Cultivar con:** Tomate

**Contenido nutricional:**  
Vitaminas A y C

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# CHILES

<b>PLANTA</b>	Inicie las semillas adentro, cultivando a 1/4 de pulgada de profundidad. Sembrar a 18-24 pulgadas de distancia. Necesitan temperaturas cálidas para crecer (65-70 grados F).
<b>CULTIVA</b>	Fije el tallo de cada planta a estaca para evitar que las plantas se doblen. Fertilizar después de que empiecen a crecer. Mantenga tierra húmeda y bien drenada.
<b>COME</b>	Empiece a cortar cuando los frutos estén brillantes. Dejar los chiles en la planta por más tiempo ase que tengan un sabor más dulce. Recoger con frecuencia para animar a que crezcan.



## Guía Para Cultivar

**Empezar a sembrar:**  
Marzo - Abril

**Plantar:** Junio - Julio

**Tiempo de cultivo:**  
20 semanas

**Equipo necesario:**  
Estacas o cordeles para sostener los tallos

**Tiempo de germinación:**  
14 - 20 días

**Tamaño de planta:**  
1 x 2 pies

**Cultivar con:** Tomate

**Contenido nutricional:**  
Vitaminas A y C

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# PAPAS

<b>PLANTA</b>	Compre papas de siembra libres de enfermedades. Las semillas de tamaño medio son ideales, ya que no es necesario cortarlas. Sepáralas a 10-12 pulgadas y cúbrealas con no más de 4 pulgadas de tierra.
<b>CULTIVA</b>	Una vez que los tallos hayan crecido 8 pulgadas de altura, entiérrelos 4 pulgadas. Repita este paso hasta que los tallos comiencen a florecer. Esto permite a la planta producir más papas.
<b>COME</b>	Las papas terminan de crecer cuando la planta florece. Si se desentierra entonces, tendrán pieles finas ("papas nuevas") - buenas para comerlas en sopas o asadas. Para conservar, hay que esperar a que las plantas se vuelvan cafés y mueran. Entonces las papas tendrán una piel más gruesa.

## Guía Para Cultivar

**Empezar a sembrar:**  
Mediados de marzo-  
mediados de mayo

**Tiempo de cosechar:**  
3 meses

**Tiempo de germinación:** 2 semanas

**Tamaño de plantas:**  
28 pulgadas

**Cultiva con:**  
tomates, berenjenas

**Contenido nutricional:** Vitamina C y fibra

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County



 **CalFresh**  
FOOD

Adapted from *The Humboldt Kitchen Gardener* by Eddie Tanner



cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# PAPAS

<b>PLANTA</b>	Compre papas de siembra libres de enfermedades. Las semillas de tamaño medio son ideales, ya que no es necesario cortarlas. Sepáralas a 10-12 pulgadas y cúbrealas con no más de 4 pulgadas de tierra.
<b>CULTIVA</b>	Una vez que los tallos hayan crecido 8 pulgadas de altura, entiérrelos 4 pulgadas. Repita este paso hasta que los tallos comiencen a florecer. Esto permite a la planta producir más papas.
<b>COME</b>	Las papas terminan de crecer cuando la planta florece. Si se desentierra entonces, tendrán pieles finas ("papas nuevas") - buenas para comerlas en sopas o asadas. Para conservar, hay que esperar a que las plantas se vuelvan cafés y mueran. Entonces las papas tendrán una piel más gruesa.

## Guía Para Cultivar

**Empezar a sembrar:**  
Mediados de marzo-  
mediados de mayo

**Tiempo de cosechar:**  
3 meses

**Tiempo de germinación:** 2 semanas

**Tamaño de plantas:**  
28 pulgadas

**Cultiva con:**  
tomates, berenjenas

**Contenido nutricional:** Vitamina C y fibra

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County



 **CalFresh**  
FOOD

Adapted from *The Humboldt Kitchen Gardener* by Eddie Tanner



cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# PAPAS

<b>PLANTA</b>	Compre papas de siembra libres de enfermedades. Las semillas de tamaño medio son ideales, ya que no es necesario cortarlas. Sepáralas a 10-12 pulgadas y cúbrealas con no más de 4 pulgadas de tierra.
<b>CULTIVA</b>	Una vez que los tallos hayan crecido 8 pulgadas de altura, entiérrelos 4 pulgadas. Repita este paso hasta que los tallos comiencen a florecer. Esto permite a la planta producir más papas.
<b>COME</b>	Las papas terminan de crecer cuando la planta florece. Si se desentierra entonces, tendrán pieles finas ("papas nuevas") - buenas para comerlas en sopas o asadas. Para conservar, hay que esperar a que las plantas se vuelvan cafés y mueran. Entonces las papas tendrán una piel más gruesa.

## Guía Para Cultivar

**Empezar a sembrar:**  
Mediados de marzo-  
mediados de mayo

**Tiempo de cosechar:**  
3 meses

**Tiempo de germinación:** 2 semanas

**Tamaño de plantas:**  
28 pulgadas

**Cultiva con:**  
tomates, berenjenas

**Contenido nutricional:** Vitamina C y fibra

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County



 **CalFresh**  
FOOD

Adapted from *The Humboldt Kitchen Gardener* by Eddie Tanner



cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# PAPAS

<b>PLANTA</b>	Compre papas de siembra libres de enfermedades. Las semillas de tamaño medio son ideales, ya que no es necesario cortarlas. Sepáralas a 10-12 pulgadas y cúbrealas con no más de 4 pulgadas de tierra.
<b>CULTIVA</b>	Una vez que los tallos hayan crecido 8 pulgadas de altura, entiérrelos 4 pulgadas. Repita este paso hasta que los tallos comiencen a florecer. Esto permite a la planta producir más papas.
<b>COME</b>	Las papas terminan de crecer cuando la planta florece. Si se desentierra entonces, tendrán pieles finas ("papas nuevas") - buenas para comerlas en sopas o asadas. Para conservar, hay que esperar a que las plantas se vuelvan cafés y mueran. Entonces las papas tendrán una piel más gruesa.

## Guía Para Cultivar

**Empezar a sembrar:**  
Mediados de marzo-  
mediados de mayo

**Tiempo de cosechar:**  
3 meses

**Tiempo de germinación:** 2 semanas

**Tamaño de plantas:**  
28 pulgadas

**Cultiva con:**  
tomates, berenjenas

**Contenido nutricional:** Vitamina C y fibra

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County



 **CalFresh**  
FOOD

Adapted from *The Humboldt Kitchen Gardener* by Eddie Tanner



## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# RABANOS

<b>PLANTA</b>	Plante las semillas directamente en el jardín una semana antes o después de la última helada de primavera. Plante las semillas a 1/2 pulgada de profundidad y con una separación de 1 pulgada. Siembra cada dos semanas para tener una cosecha continua. Los rábanos prefieren estar a pleno sol. Si están en la sombra, dedicarán toda su energía a producir hojas.
<b>CULTIVA</b>	Los rábanos requieren tierra bien drenada y regada. La primera semana, elimine algunas plantas para dejar espacio a otras para que crezcan a 1 pulgada de distancia.
<b>COME</b>	Los rábanos pueden ser cosechados o "arrancados" cuando estén listos, alrededor de las 3 semanas. No dejes que los rábanos permanezcan en la tierra, o pierden su sabor.

<b>Guía Para Cultivar</b>
<b>Siembra las semillas:</b> <i>Primavera</i>
<b>Tiempo para cosechar:</b> 20-30 días
<b>Tiempo de Germinación:</b> 3-4 días
<b>Cultivar con:</b> <i>Remolacha</i>
<b>Contenido nutricional:</b> <i>Vitamina C</i>
<b>Conservación:</b> <i>Cortar las hojas inmediatamente después de la cosecha. Guardar en un frasco o bolsa hermética. Poner los rábanos en el refrigerador o en un lugar fresco.</i>

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County



cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# RABANOS

<b>PLANTA</b>	Plante las semillas directamente en el jardín una semana antes o después de la última helada de primavera. Plante las semillas a 1/2 pulgada de profundidad y con una separación de 1 pulgada. Siembra cada dos semanas para tener una cosecha continua. Los rábanos prefieren estar a pleno sol. Si están en la sombra, dedicarán toda su energía a producir hojas.
<b>CULTIVA</b>	Los rábanos requieren tierra bien drenada y regada. La primera semana, elimine algunas plantas para dejar espacio a otras para que crezcan a 1 pulgada de distancia.
<b>COME</b>	Los rábanos pueden ser cosechados o "arrancados" cuando estén listos, alrededor de las 3 semanas. No dejes que los rábanos permanezcan en la tierra, o pierden su sabor.

<b>Guía Para Cultivar</b>
<b>Siembra las semillas:</b> <i>Primavera</i>
<b>Tiempo para cosechar:</b> 20-30 días
<b>Tiempo de Germinación:</b> 3-4 días
<b>Cultivar con:</b> <i>Remolacha</i>
<b>Contenido nutricional:</b> <i>Vitamina C</i>
<b>Conservación:</b> <i>Cortar las hojas inmediatamente después de la cosecha. Guardar en un frasco o bolsa hermética. Poner los rábanos en el refrigerador o en un lugar fresco.</i>

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County



cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# RABANOS

<b>PLANTA</b>	Plante las semillas directamente en el jardín una semana antes o después de la última helada de primavera. Plante las semillas a 1/2 pulgada de profundidad y con una separación de 1 pulgada. Siembra cada dos semanas para tener una cosecha continua. Los rábanos prefieren estar a pleno sol. Si están en la sombra, dedicarán toda su energía a producir hojas.
<b>CULTIVA</b>	Los rábanos requieren tierra bien drenada y regada. La primera semana, elimine algunas plantas para dejar espacio a otras para que crezcan a 1 pulgada de distancia.
<b>COME</b>	Los rábanos pueden ser cosechados o "arrancados" cuando estén listos, alrededor de las 3 semanas. No dejes que los rábanos permanezcan en la tierra, o pierden su sabor.

<b>Guía Para Cultivar</b>
<b>Siembra las semillas:</b> <i>Primavera</i>
<b>Tiempo para cosechar:</b> 20-30 días
<b>Tiempo de Germinación:</b> 3-4 días
<b>Cultivar con:</b> <i>Remolacha</i>
<b>Contenido nutricional:</b> <i>Vitamina C</i>
<b>Conservación:</b> <i>Cortar las hojas inmediatamente después de la cosecha. Guardar en un frasco o bolsa hermética. Poner los rábanos en el refrigerador o en un lugar fresco.</i>

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County



cultiva tu  
jardín  
con calfresh

# RABANOS

<b>PLANTA</b>	Plante las semillas directamente en el jardín una semana antes o después de la última helada de primavera. Plante las semillas a 1/2 pulgada de profundidad y con una separación de 1 pulgada. Siembra cada dos semanas para tener una cosecha continua. Los rábanos prefieren estar a pleno sol. Si están en la sombra, dedicarán toda su energía a producir hojas.
<b>CULTIVA</b>	Los rábanos requieren tierra bien drenada y regada. La primera semana, elimine algunas plantas para dejar espacio a otras para que crezcan a 1 pulgada de distancia.
<b>COME</b>	Los rábanos pueden ser cosechados o "arrancados" cuando estén listos, alrededor de las 3 semanas. No dejes que los rábanos permanezcan en la tierra, o pierden su sabor.

<b>Guía Para Cultivar</b>
<b>Siembra las semillas:</b> <i>Primavera</i>
<b>Tiempo para cosechar:</b> 20-30 días
<b>Tiempo de Germinación:</b> 3-4 días
<b>Cultivar con:</b> <i>Remolacha</i>
<b>Contenido nutricional:</b> <i>Vitamina C</i>
<b>Conservación:</b> <i>Cortar las hojas inmediatamente después de la cosecha. Guardar en un frasco o bolsa hermética. Poner los rábanos en el refrigerador o en un lugar fresco.</i>

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County



## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# ESPINACA

<b>PLANTA</b>	La espinaca es una planta resistente que soporta fría temperaturas de la costa norte. Planta a principios de la primavera, también en otoño o invierno. Siembre las semillas directamente en hileras de jardín, a 1 pulgada de profundidad, con 12 semillas por pie, a pleno sol o en sombra parcial. Plántelas en tierra que no supere los 70 grados para su germinación.
<b>CULTIVA</b>	Cuando las plántulas broten a 2 pulgadas, retire las plantas para que otras puedan crecer. Que estén a 3-4 pulgadas de distancia. Abona sólo si es necesario y riega regularmente.
<b>COME</b>	Cosecha cuando las hojas alcancen el tamaño deseado. No esperar mucho tiempo, o las hojas se volverán amargas. Coseche la planta entera o las hojas individuales. Añádelas a ensaladas, sopas o prueba a saltearlas con ajo y aceite de oliva.

<b>Guía Para Cultivar</b>
<b>Siembra las semillas:</b> Marzo-septiembre
<b>Tiempo para cosecha:</b> 35-45 días después de sembrar las semillas
<b>Tiempo de germinación:</b> 12-20 días, tarda más tiempo lo más caliente la tierra
<b>Cultivar con:</b> Brócoli, fresas, colirrábano
<b>Contenido nutricional:</b> Vitamina A,B,C y hierro
<b>Contenido nutricional:</b> Vitamina A, B, C y hierro



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# ESPINACA

<b>PLANTA</b>	La espinaca es una planta resistente que soporta fría temperaturas de la costa norte. Planta a principios de la primavera, también en otoño o invierno. Siembre las semillas directamente en hileras de jardín, a 1 pulgada de profundidad, con 12 semillas por pie, a pleno sol o en sombra parcial. Plántelas en tierra que no supere los 70 grados para su germinación.
<b>CULTIVA</b>	Cuando las plántulas broten a 2 pulgadas, retire las plantas para que otras puedan crecer. Que estén a 3-4 pulgadas de distancia. Abona sólo si es necesario y riega regularmente.
<b>COME</b>	Cosecha cuando las hojas alcancen el tamaño deseado. No esperar mucho tiempo, o las hojas se volverán amargas. Coseche la planta entera o las hojas individuales. Añádelas a ensaladas, sopas o prueba a saltearlas con ajo y aceite de oliva.

<b>Guía Para Cultivar</b>
<b>Siembra las semillas:</b> Marzo-septiembre
<b>Tiempo para cosecha:</b> 35-45 días después de sembrar las semillas
<b>Tiempo de germinación:</b> 12-20 días, tarda más tiempo lo más caliente la tierra
<b>Cultivar con:</b> Brócoli, fresas, colirrábano
<b>Contenido nutricional:</b> Vitamina A,B,C y hierro
<b>Contenido nutricional:</b> Vitamina A, B, C y hierro



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# ESPINACA

<b>PLANTA</b>	La espinaca es una planta resistente que soporta fría temperaturas de la costa norte. Planta a principios de la primavera, también en otoño o invierno. Siembre las semillas directamente en hileras de jardín, a 1 pulgada de profundidad, con 12 semillas por pie, a pleno sol o en sombra parcial. Plántelas en tierra que no supere los 70 grados para su germinación.
<b>CULTIVA</b>	Cuando las plántulas broten a 2 pulgadas, retire las plantas para que otras puedan crecer. Que estén a 3-4 pulgadas de distancia. Abona sólo si es necesario y riega regularmente.
<b>COME</b>	Cosecha cuando las hojas alcancen el tamaño deseado. No esperar mucho tiempo, o las hojas se volverán amargas. Coseche la planta entera o las hojas individuales. Añádelas a ensaladas, sopas o prueba a saltearlas con ajo y aceite de oliva.

<b>Guía Para Cultivar</b>
<b>Siembra las semillas:</b> Marzo-septiembre
<b>Tiempo para cosecha:</b> 35-45 días después de sembrar las semillas
<b>Tiempo de germinación:</b> 12-20 días, tarda más tiempo lo más caliente la tierra
<b>Cultivar con:</b> Brócoli, fresas, colirrábano
<b>Contenido nutricional:</b> Vitamina A,B,C y hierro
<b>Contenido nutricional:</b> Vitamina A, B, C y hierro



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# ESPINACA

<b>PLANTA</b>	La espinaca es una planta resistente que soporta fría temperaturas de la costa norte. Planta a principios de la primavera, también en otoño o invierno. Siembre las semillas directamente en hileras de jardín, a 1 pulgada de profundidad, con 12 semillas por pie, a pleno sol o en sombra parcial. Plántelas en tierra que no supere los 70 grados para su germinación.
<b>CULTIVA</b>	Cuando las plántulas broten a 2 pulgadas, retire las plantas para que otras puedan crecer. Que estén a 3-4 pulgadas de distancia. Abona sólo si es necesario y riega regularmente.
<b>COME</b>	Cosecha cuando las hojas alcancen el tamaño deseado. No esperar mucho tiempo, o las hojas se volverán amargas. Coseche la planta entera o las hojas individuales. Añádelas a ensaladas, sopas o prueba a saltearlas con ajo y aceite de oliva.

<b>Guía Para Cultivar</b>
<b>Siembra las semillas:</b> Marzo-septiembre
<b>Tiempo para cosecha:</b> 35-45 días después de sembrar las semillas
<b>Tiempo de germinación:</b> 12-20 días, tarda más tiempo lo más caliente la tierra
<b>Cultivar con:</b> Brócoli, fresas, colirrábano
<b>Contenido nutricional:</b> Vitamina A,B,C y hierro
<b>Contenido nutricional:</b> Vitamina A, B, C y hierro



## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

**APLICA**

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# FRESAS

**PLANTA** Planta a principios de la primavera en un lugar soleado en el suelo o en macetas, con una separación de 8 a 14 pulgadas, con la tierra por encima de las raíces y por debajo de las hojas, preferiblemente añadiendo abono para enriquecer la tierra.

**CULTIVA** Corta los estolones y elimina las primeras flores si las plantas son aún pequeñas, para que la energía de la planta se concentre en la producción de raíces y frutos. Intenta plantar los estolones en otro lugar para que crezcan nuevas plantas. Mantén la tierra húmeda (no empapada) y libre de malas hierbas.

**COME** Las fresas estarán listas 4-6 semanas después de la floración. Recoja regularmente las bayas rojas maduras. Corte por el tallo, no arranque la fruta.

## Guía Para Cultivar

**Plantar:** En cuanto se pueda trabajar la tierra en primavera.

**Espacio:** Haz hoyos con una separación de 8 a 14 pulgadas, lo suficientemente profundos y anchos para las raíces.

**Regar:** Manténgalo húmedo, pero no empapado.

**Deshierbe:** Elimine las malas hierbas con regularidad.

**Contenido nutricional:** Vitamina C

**Conservación:** Guardar las frutas sin lavar en el refrigerado por 3-5 días, o congele.

 **Food for People** CalFresh  
The Food Bank for Humboldt County

Adapted from [www.mastergardeners.org](http://www.mastergardeners.org)



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# FRESAS

**PLANTA** Planta a principios de la primavera en un lugar soleado en el suelo o en macetas, con una separación de 8 a 14 pulgadas, con la tierra por encima de las raíces y por debajo de las hojas, preferiblemente añadiendo abono para enriquecer la tierra.

**CULTIVA** Corta los estolones y elimina las primeras flores si las plantas son aún pequeñas, para que la energía de la planta se concentre en la producción de raíces y frutos. Intenta plantar los estolones en otro lugar para que crezcan nuevas plantas. Mantén la tierra húmeda (no empapada) y libre de malas hierbas.

**COME** Las fresas estarán listas 4-6 semanas después de la floración. Recoja regularmente las bayas rojas maduras. Corte por el tallo, no arranque la fruta.

## Guía Para Cultivar

**Plantar:** En cuanto se pueda trabajar la tierra en primavera.

**Espacio:** Haz hoyos con una separación de 8 a 14 pulgadas, lo suficientemente profundos y anchos para las raíces.

**Regar:** Manténgalo húmedo, pero no empapado.

**Deshierbe:** Elimine las malas hierbas con regularidad.

**Contenido nutricional:** Vitamina C

**Conservación:** Guardar las frutas sin lavar en el refrigerado por 3-5 días, o congele.

 **Food for People** CalFresh  
The Food Bank for Humboldt County

Adapted from [www.mastergardeners.org](http://www.mastergardeners.org)



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# FRESAS

**PLANTA** Planta a principios de la primavera en un lugar soleado en el suelo o en macetas, con una separación de 8 a 14 pulgadas, con la tierra por encima de las raíces y por debajo de las hojas, preferiblemente añadiendo abono para enriquecer la tierra.

**CULTIVA** Corta los estolones y elimina las primeras flores si las plantas son aún pequeñas, para que la energía de la planta se concentre en la producción de raíces y frutos. Intenta plantar los estolones en otro lugar para que crezcan nuevas plantas. Mantén la tierra húmeda (no empapada) y libre de malas hierbas.

**COME** Las fresas estarán listas 4-6 semanas después de la floración. Recoja regularmente las bayas rojas maduras. Corte por el tallo, no arranque la fruta.

## Guía Para Cultivar

**Plantar:** En cuanto se pueda trabajar la tierra en primavera.

**Espacio:** Haz hoyos con una separación de 8 a 14 pulgadas, lo suficientemente profundos y anchos para las raíces.

**Regar:** Manténgalo húmedo, pero no empapado.

**Deshierbe:** Elimine las malas hierbas con regularidad.

**Contenido nutricional:** Vitamina C

**Conservación:** Guardar las frutas sin lavar en el refrigerado por 3-5 días, o congele.

 **Food for People** CalFresh  
The Food Bank for Humboldt County

Adapted from [www.mastergardeners.org](http://www.mastergardeners.org)



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# FRESAS

**PLANTA** Planta a principios de la primavera en un lugar soleado en el suelo o en macetas, con una separación de 8 a 14 pulgadas, con la tierra por encima de las raíces y por debajo de las hojas, preferiblemente añadiendo abono para enriquecer la tierra.

**CULTIVA** Corta los estolones y elimina las primeras flores si las plantas son aún pequeñas, para que la energía de la planta se concentre en la producción de raíces y frutos. Intenta plantar los estolones en otro lugar para que crezcan nuevas plantas. Mantén la tierra húmeda (no empapada) y libre de malas hierbas.

**COME** Las fresas estarán listas 4-6 semanas después de la floración. Recoja regularmente las bayas rojas maduras. Corte por el tallo, no arranque la fruta.

## Guía Para Cultivar

**Plantar:** En cuanto se pueda trabajar la tierra en primavera.

**Espacio:** Haz hoyos con una separación de 8 a 14 pulgadas, lo suficientemente profundos y anchos para las raíces.

**Regar:** Manténgalo húmedo, pero no empapado.

**Deshierbe:** Elimine las malas hierbas con regularidad.

**Contenido nutricional:** Vitamina C

**Conservación:** Guardar las frutas sin lavar en el refrigerado por 3-5 días, o congele.

 **Food for People** CalFresh  
The Food Bank for Humboldt County

Adapted from [www.mastergardeners.org](http://www.mastergardeners.org)



## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# TOMATES

**PLANTA** Plantar las semillas a 1/8 de pulgada de profundidad en macetas. Trasplantar al jardín a 1 y 1/2 pies de distancia cuando se abran las primeras flores. Elige tierra fértil y un lugar soleado y protegido. Los tomates necesitan calor y sol para madurar en la costa norte.

**CULTIVA** Mantenga la tierra húmeda. Utilizar abono o fertilizante orgánico para tomates. Amarre el tallo principal a un poste o utilice una jaula para tomates. Elimine los brotes laterales y corte las hojas amarillas y las que dan sombra a los ramas que dan fruto.

**COME** Eliminar la punta de crecimiento después de que cuatro racimos hayan empezado a dar fruta. Coseche cuando estén completamente coloreados. Madure los tomates verdes al final de la temporada adentro.

## Guía Para Cultivar

**Semillas de inicio:**  
*Adentro, en abril*

**Trasplante:**  
*Mayo-Junio*

**Tiempo de cosecha:**  
*16-20 semanas*

**Equipo necesario:**  
*Estacas, cuerda, fertilizante*

**Tiempo de germinación:** *8-11 días*

**Tamaño de planta:**  
*2-4 pies de alto, 1 pie de ancho*

**Cultiva con:** *Papas*

**Contenido nutricional:** Vitamina A y C



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# TOMATES

**PLANTA** Plantar las semillas a 1/8 de pulgada de profundidad en macetas. Trasplantar al jardín a 1 y 1/2 pies de distancia cuando se abran las primeras flores. Elige tierra fértil y un lugar soleado y protegido. Los tomates necesitan calor y sol para madurar en la costa norte.

**CULTIVA** Mantenga la tierra húmeda. Utilizar abono o fertilizante orgánico para tomates. Amarre el tallo principal a un poste o utilice una jaula para tomates. Elimine los brotes laterales y corte las hojas amarillas y las que dan sombra a los ramas que dan fruto.

**COME** Eliminar la punta de crecimiento después de que cuatro racimos hayan empezado a dar fruta. Coseche cuando estén completamente coloreados. Madure los tomates verdes al final de la temporada adentro.

## Guía Para Cultivar

**Semillas de inicio:**  
*Adentro, en abril*

**Trasplante:**  
*Mayo-Junio*

**Tiempo de cosecha:**  
*16-20 semanas*

**Equipo necesario:**  
*Estacas, cuerda, fertilizante*

**Tiempo de germinación:** *8-11 días*

**Tamaño de planta:**  
*2-4 pies de alto, 1 pie de ancho*

**Cultiva con:** *Papas*

**Contenido nutricional:** Vitamina A y C



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# TOMATES

**PLANTA** Plantar las semillas a 1/8 de pulgada de profundidad en macetas. Trasplantar al jardín a 1 y 1/2 pies de distancia cuando se abran las primeras flores. Elige tierra fértil y un lugar soleado y protegido. Los tomates necesitan calor y sol para madurar en la costa norte.

**CULTIVA** Mantenga la tierra húmeda. Utilizar abono o fertilizante orgánico para tomates. Amarre el tallo principal a un poste o utilice una jaula para tomates. Elimine los brotes laterales y corte las hojas amarillas y las que dan sombra a los ramas que dan fruto.

**COME** Eliminar la punta de crecimiento después de que cuatro racimos hayan empezado a dar fruta. Coseche cuando estén completamente coloreados. Madure los tomates verdes al final de la temporada adentro.

## Guía Para Cultivar

**Semillas de inicio:**  
*Adentro, en abril*

**Trasplante:**  
*Mayo-Junio*

**Tiempo de cosecha:**  
*16-20 semanas*

**Equipo necesario:**  
*Estacas, cuerda, fertilizante*

**Tiempo de germinación:** *8-11 días*

**Tamaño de planta:**  
*2-4 pies de alto, 1 pie de ancho*

**Cultiva con:** *Papas*

**Contenido nutricional:** Vitamina A y C



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# TOMATES

**PLANTA** Plantar las semillas a 1/8 de pulgada de profundidad en macetas. Trasplantar al jardín a 1 y 1/2 pies de distancia cuando se abran las primeras flores. Elige tierra fértil y un lugar soleado y protegido. Los tomates necesitan calor y sol para madurar en la costa norte.

**CULTIVA** Mantenga la tierra húmeda. Utilizar abono o fertilizante orgánico para tomates. Amarre el tallo principal a un poste o utilice una jaula para tomates. Elimine los brotes laterales y corte las hojas amarillas y las que dan sombra a los ramas que dan fruto.

**COME** Eliminar la punta de crecimiento después de que cuatro racimos hayan empezado a dar fruta. Coseche cuando estén completamente coloreados. Madure los tomates verdes al final de la temporada adentro.

## Guía Para Cultivar

**Semillas de inicio:**  
*Adentro, en abril*

**Trasplante:**  
*Mayo-Junio*

**Tiempo de cosecha:**  
*16-20 semanas*

**Equipo necesario:**  
*Estacas, cuerda, fertilizante*

**Tiempo de germinación:** *8-11 días*

**Tamaño de planta:**  
*2-4 pies de alto, 1 pie de ancho*

**Cultiva con:** *Papas*

**Contenido nutricional:** Vitamina A y C



## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### **Al inscribirse en CalFresh puede:**

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

### **¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!**

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# CALABAZA

<b>PLANTA</b>	Empiece a cultivar calabazas adentro, 2-4 semanas antes de la última helada de primavera. Trasplántalas cuando el suelo esté a 60 grados F mínimo, a pleno sol, a un metro de distancia. Las calabazas de invierno prefieren un suelo muy nutrido y bien drenado que no esté demasiado mojado. Si tienes poco espacio, también puede cultivarlas en macetas de 5-10 galones.
<b>CULTIVA</b>	Riega 1 pulgada a la semana, manteniendo los frutos y las hojas secas mientras riegas, para evitar que se pudran. Las calabaza necesitan abono regularmente.
<b>COME</b>	Coseche cuando las calabazas suenen huecas y la piel se sienta dura. Duran bastante tiempo en un lugar fresco y seco. Disfruta en sopas, asadas, o horneadas.

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County



## Guía para Cultivar

**Sembrar:** Primavera  
(finales de abril)

**Trasplante:**  
Cuando el suelo alcance  
al menos 60 grados F

**Tiempo para cosechar:** 75-100 días

**Tiempo de germinación:** 7-12 días

**Tamaño de planta:**  
1-2 pies de altura, 10-20  
pies de ancho

**Cultiva con:** Frijoles,  
maíz, rábanos

**Contenido nutricional:** Buena fuente de  
vitamina A, C y hierro



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# CALABAZA

<b>PLANTA</b>	Empiece a cultivar calabazas adentro, 2-4 semanas antes de la última helada de primavera. Trasplántalas cuando el suelo esté a 60 grados F mínimo, a pleno sol, a un metro de distancia. Las calabazas de invierno prefieren un suelo muy nutrido y bien drenado que no esté demasiado mojado. Si tienes poco espacio, también puede cultivarlas en macetas de 5-10 galones.
<b>CULTIVA</b>	Riega 1 pulgada a la semana, manteniendo los frutos y las hojas secas mientras riegas, para evitar que se pudran. Las calabaza necesitan abono regularmente.
<b>COME</b>	Coseche cuando las calabazas suenen huecas y la piel se sienta dura. Duran bastante tiempo en un lugar fresco y seco. Disfruta en sopas, asadas, o horneadas.

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County



## Guía para Cultivar

**Sembrar:** Primavera  
(finales de abril)

**Trasplante:**  
Cuando el suelo alcance  
al menos 60 grados F

**Tiempo para cosechar:** 75-100 días

**Tiempo de germinación:** 7-12 días

**Tamaño de planta:**  
1-2 pies de altura, 10-20  
pies de ancho

**Cultiva con:** Frijoles,  
maíz, rábanos

**Contenido nutricional:** Buena fuente de  
vitamina A, C y hierro



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# CALABAZA

<b>PLANTA</b>	Empiece a cultivar calabazas adentro, 2-4 semanas antes de la última helada de primavera. Trasplántalas cuando el suelo esté a 60 grados F mínimo, a pleno sol, a un metro de distancia. Las calabazas de invierno prefieren un suelo muy nutrido y bien drenado que no esté demasiado mojado. Si tienes poco espacio, también puede cultivarlas en macetas de 5-10 galones.
<b>CULTIVA</b>	Riega 1 pulgada a la semana, manteniendo los frutos y las hojas secas mientras riegas, para evitar que se pudran. Las calabaza necesitan abono regularmente.
<b>COME</b>	Coseche cuando las calabazas suenen huecas y la piel se sienta dura. Duran bastante tiempo en un lugar fresco y seco. Disfruta en sopas, asadas, o horneadas.

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County



## Guía para Cultivar

**Sembrar:** Primavera  
(finales de abril)

**Trasplante:**  
Cuando el suelo alcance  
al menos 60 grados F

**Tiempo para cosechar:** 75-100 días

**Tiempo de germinación:** 7-12 días

**Tamaño de planta:**  
1-2 pies de altura, 10-20  
pies de ancho

**Cultiva con:** Frijoles,  
maíz, rábanos

**Contenido nutricional:** Buena fuente de  
vitamina A, C y hierro



cultiva tu  
jardín  
con CalFresh

# CALABAZA

<b>PLANTA</b>	Empiece a cultivar calabazas adentro, 2-4 semanas antes de la última helada de primavera. Trasplántalas cuando el suelo esté a 60 grados F mínimo, a pleno sol, a un metro de distancia. Las calabazas de invierno prefieren un suelo muy nutrido y bien drenado que no esté demasiado mojado. Si tienes poco espacio, también puede cultivarlas en macetas de 5-10 galones.
<b>CULTIVA</b>	Riega 1 pulgada a la semana, manteniendo los frutos y las hojas secas mientras riegas, para evitar que se pudran. Las calabaza necesitan abono regularmente.
<b>COME</b>	Coseche cuando las calabazas suenen huecas y la piel se sienta dura. Duran bastante tiempo en un lugar fresco y seco. Disfruta en sopas, asadas, o horneadas.

 **Food for People**  
The Food Bank for Humboldt County



## Guía para Cultivar

**Sembrar:** Primavera  
(finales de abril)

**Trasplante:**  
Cuando el suelo alcance  
al menos 60 grados F

**Tiempo para cosechar:** 75-100 días

**Tiempo de germinación:** 7-12 días

**Tamaño de planta:**  
1-2 pies de altura, 10-20  
pies de ancho

**Cultiva con:** Frijoles,  
maíz, rábanos

**Contenido nutricional:** Buena fuente de  
vitamina A, C y hierro



## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**

## Cultiva tu Jardín con CalFresh

### Al inscribirse en CalFresh puede:

- ◆ *Comprar frutas y verduras frescas en los mercados locales*
- ◆ *Comprar semillas y plantas para comenzar su jardín*
- ◆ *Apoyar los mercados de agricultores locales y supermercados*

Es más fácil  
que nunca  
solicitar  
CalFresh

#### ¡Puedes aplicar a CalFresh desde tu casa!

1. Aplica en línea en 10 minutos en [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org). También puede aplicar en [www.BenefitsCal.com](http://www.BenefitsCal.com), o por teléfono con el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS) al 1-877-410-8809.
2. Food for People puede ayudarlo a aplicar en persona o por teléfono y también puede ayudarlo con las preguntas de CalFresh.
3. Usted puede poseer propiedades, vehículos, tener dinero en el banco o cuentas de jubilación y todavía ser elegible para CalFresh.

\*Si usted no era elegible en el pasado, usted puede ser ahora!

\*A partir de junio de 2019, los hogares SSI son elegibles para CalFresh!

APLICA

**Para obtener más información, llame a: Food for People @ (707) 445-3166 ext. 318 o Departamento de Salud Y Servicios Humanos @ 1-877-410-8809**