

cultiva tu
jardín
con calfresh

PAPAS

PLANTA	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.
CULTIVA	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.
COME	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 café 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

PLANTA	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.
CULTIVA	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.
COME	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 café 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

PLANTA	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.
CULTIVA	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.
COME	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 café 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

PLANTA	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.
CULTIVA	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.
COME	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 café 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 www.getcalfresh.org. También puede aplicar en www.c4yourself.com, o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
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 www.getcalfresh.org. También puede aplicar en www.c4yourself.com, o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
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 www.getcalfresh.org. También puede aplicar en www.c4yourself.com, o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
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 www.getcalfresh.org. También puede aplicar en www.c4yourself.com, o solicitar una solicitud por correo al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Humboldt (DHHS). En persona: Aplicar con Food For People o DHHS.
2. Entrevistas se pueden hacer por teléfono.
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