

cultiva tu
jardín
con CalFresh

CALABAZA

PLANTA	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.
CULTIVA	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.
COME	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

PLANTA	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.
CULTIVA	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.
COME	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

PLANTA	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.
CULTIVA	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.
COME	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

PLANTA	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.
CULTIVA	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.
COME	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 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