Galveston County **APRIL 2021**

BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

Spring Gardening

April 14th is National Gardening Day! This day has been established to recognize gardening and horticulture, and to encourage more people to plant their own garden. Planting your own garden not only offers physical activity, it also helps improves healthy eating habits by increasing access to vegetables.

Gardening is fun and although it can be difficult sometimes, its enjoyable watching seeds grow into plants then into vegetables. If I can learn and be successful at gardening, anyone can do it! There have been years that my tomatoes have contracted disease prior to harvesting, worms infested the plants, and I've planted seeds too close together resulting in a poor harvest. The reason I do not give up is because there have been successful years that make it worth the effort.

To find answers to my gardening questions, I refer to https://aggie-horticulture.tamu.edu/. This site has been established by Texas A&M Aggie Horticulture and offers vegetable resources with fact sheets on easy gardening, tips for planting a variety of vegetables, and solutions to common problems.

Before you begin gardening, consider what type of garden you want. The three types that Aggie Horticulture recommend are container, raised bed, or tilled gardens. Also consider the garden's location for good sunlight and water access. When I began gardening, I started with containers and a small raised bed for easy access to pull those pesky weeds. Some of my favorite vegetables to grow are tomatoes, cucumbers, summer squash, and zucchini. One year, I planted watermelon along a fence, and they were the sweetest watermelon I had ever eaten.

Aggie Horticulture also provides a planting chart for the state of Texas. Learning about freeze dates and planting after those dates, will help prevent plants from freezing. Greg Grant, a horticulture agent in Smith County, always recommends planting after Easter as it is better to be safe than lose our plants to cold temperatures.

Help us celebrate National Gardening Day by planting a small garden to enjoy time outside, physical activity, and fresh produce for healthy eating.

Written by Tami Putnam, Regional Project Specialist - Better Living for Texans

Recipe of the Month

Source: MyPlate Kitchen
www.myplate.gov

Sloppy Garden Joes

Servings: 12

Ingredients

1 yellow onion, chopped
1 carrot, chopped or shredded
1 green pepper, chopped
1 pound ground turkey or chicken
1 (8 ounce) can tomato sauce, unsalted
1 (14.5 ounce) cans mushrooms, drained
¼ cup barbecue sauce
6 whole what buns (split in half to make 12)

Directions

1. Sauté onions, carrots, green pepper and ground turkey or chicken in a pan over medium-heat for 5 minutes.
2. Add tomato sauce, crushed tomatoes, mushrooms, barbecue sauce, and seasonings and bring to boil.
3. Reduce heat and simmer for 10 minutes, stirring occasionally.
4. Uncover and cook for an additional 3 minutes or until thick.
5. Serve open-faced on toasted or plain whole-wheat buns.
6. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Nutrients Per Serving: (1 sandwich) 160 calories, 6 g total fat, 1 g saturated fat, 0 g trans fat, 28 mg cholesterol, 317 mg sodium, 19 g total carbohydrates, 4 g dietary fiber, 7 g total sugars, 4 g added sugars, and 10 g protein

Total Cost per serving: $$$$

Schedule 2021 classes today!
Be Well, Live Well
A Fresh Start to a Healthier You
Walk Across Texas with Walk & Talk Series
Contact: Sharon Mitchiner,
BLT Nutrition Education Associate-
Galveston County at 281-309-5048

USDA is an equal opportunity provider and employer. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program — SNAP. SNAP is an equal opportunity employer. If you believe your rights have been discriminated against, call (800) 720-5964. To learn more about the Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) or to apply for benefits, visit www.yourtexasbenefits.com. Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating.

Jardinería en primavera

¡El 14 de abril es el Día Nacional de la Jardinería!
Se estableció ese día para darle reconocimiento a la jardinería y a la horticultura, y para fomentar a que más gente plante su propia huerta. Plantar su propia huerta no solo le ofrece la oportunidad de realizar actividad física, sino que también fomenta los hábitos alimenticios saludables, ya que aumenta el acceso a los vegetales.

Las tareas de jardinería son divertidas y, aunque a veces pueden ser difíciles, es gratificante ver a las semillas crecer y convertirse en plantas que luego darán vegetales. Si yo puedo aprender y tener éxito en la jardinería, ¡cualquiera puede hacerlo! Hubo años en los que los tomates que planté se enfermaron antes de la cosecha. Los gusanos infestaron las plantas y planté semillas demasiado próximas entre sí, lo que dio como resultado una mala cosecha. La razón por la que no me doy por vencido es porque hubo años en los que tuve éxito e hicieron que el esfuerzo valiera la pena.

Para encontrar las respuestas a las preguntas que tengo sobre jardinería, consulto en https://aggie-horticulture.tamu.edu/. Texas A&M Aggie Horticulture creó este sitio web, el cual ofrece recursos sobre vegetales con información básica acerca de tareas de jardinería sencillas, consejos para plantar una gran variedad de vegetales y soluciones a problemas comunes.

Antes de comenzar con las tareas de jardinería, tenga en cuenta qué tipo de huerta desea. Los tres tipos que Aggie Horticulture recomienda son huertas en macetas, canteros elevados o huertas cultivadas. Además, tenga en cuenta la ubicación de la huerta para que tenga buena exposición a la luz solar y acceso al agua. Cuando comencé con las tareas de jardinería, empecé con huertas en macetas y un pequeño cantero elevado para poder arrancar aquellas malezas molestas con más facilidad. Algunos de los vegetales que prefiero cultivar son tomates, pepinos, calabazas de verano y calabacines. Hubo un año en el que planté sandía a lo largo de una cerca, y fueron las sandías más dulces que había probado en toda mi vida.

Aggie Horticulture también ofrece un cuadro de siembra para el estado de Texas. Saber cuándo son las fechas en las que hay heladas y plantar luego de esas fechas ayudará a prevenir que las plantas se quemen por el frío. Greg Grant, un representante de horticultura en el condado de Smith, siempre recomienda plantar luego de Pascua, ya que es mejor prevenir que perder nuestras plantas a causa de las bajas temperaturas.

Ayúdenos a celebrar el Día Nacional de la Jardinería plantando una pequeña huerta para disfrutar del tiempo al aire libre, la actividad física y los productos frescos para tener una alimentación saludable.

Escrito por Tami Putnam, Regional Project Specialist— Better Living for Texans

Receta del mes

Source: MyPlate Kitchen
www.myplate.gov

Sándwiches Sloppy Joes de la huerta

Porciones: 12

Ingredientes

1 cebolla amarilla, picada
1 zanahoria, picada o rallada
1 pimiento verde, picado
1 libra de pavo o pollo molido
1 lata (8 onzas) de salsa de tomate, sin sal
1 lata (14.5 onzas) de tomates triturados
4 lata (2 onzas) de champiñones, escurridos
¼ taza de salsa barbacoa
6 panecillos de trigo integral (dividir en mitades para hacer 12 unidades)

Instrucciones

1. Saltea las cebollas, las zanahorias, el pimiento verde y el pavo o pollo molido en una cacerola a fuego medio por 5 minutos.
2. Añide la salsa de tomate, los tomates triturados, los champiñones, la salsa barbacoa y condimentos,
   y deja que hierva.
3. Baje el fuego y deje hervir la preparación a fuego lento durante 10 minutos. Revuelva de vez en cuando.
4. Destape la olla y cocine por 3 minutos más o hasta que se espese.
5. Servir la preparación en cada una de las mitades de los panecillos de trigo integral, tostados o sin tostar.
6. Refrigere las sobras en el curso de las siguientes 2 horas.

Nutrientes por porción: (1 sándwich) 160 calorías, 6 g de grasas totales, 1 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans, 28 mg de colesterol, 317 mg de sodio, 19 g de carbohidratos totales, 4 g de fibra alimentaria, 7 g de azúcares totales, 4 g de azúcar agregada y 10 g de proteína

Costo total por porción: $$$$

Horario 2021 clases hoy!
Estar bien vivir bien
Un nuevo comienzo para un saludable usted
Camine a Través de Tejas con la serie Walk & Talk
Contacto: Sharon Mitchiner,
A de Educación Nutricional BLT
Condado de Galveston al 281-309-5048

USDA is an equal opportunity provider and employer. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program — SNAP. SNAP is an equal opportunity employer. If you believe your rights have been discriminated against, call (800) 720-5964. To learn more about the Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) or to apply for benefits, visit www.yourtexasbenefits.com. Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating.