



Grab Some Rhubarb

Rhubarb is the Harvest of the Month! Add rhubarb to your favorite family meals:

- Add cooked rhubarb and strawberries as an ice cream topping
- Add diced rhubarb to your morning oatmeal
- Bake rhubarb oat muffins for a quick breakfast or snack

Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.

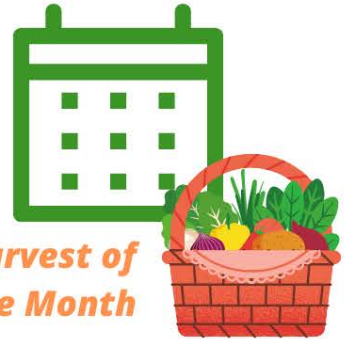
Select – Choose flat stalks that are not curled or limp. Deep red stalks are sweeter and richer.

Store – Cut off the leaves, which contain toxins that are poisonous and may not be eaten, and wash the stalks. Refrigerate rhubarb in a plastic bag; use within a few days.

Prepare – Wash and trim stalks at the top and bottom. Cook in a non-reactive pan (anodized aluminum, stainless steel, Teflon coated aluminum or enamel-coated cast iron).

Did you know?

Rhubarb plants can live for 60 years or more. However, it commonly begins to decline after about 20 years, sometimes sooner. If so, give it new life by dividing it, then replanting in a new spot in compost-enriched, well-drained soil in full sun.



**Harvest of
the Month**



Monroe County
Nutrition
Coalition

"A HEALTHIER MONROE COUNTY, ONE BITE AT A TIME"



**Harvest of
the Month**



Rhubarb: Quick & Easy

- Add cooked rhubarb and strawberries as an ice cream topping
- Add diced rhubarb to your morning oatmeal
- Bake rhubarb oat muffins for a quick breakfast or snack





Coge el rubarbo

Seleccione- Elija tallos planos que no estén rizados ni flácidos. Los tallos de color rojo intenso son más dulces y ricos.

Almacene- Corte las hojas, que contienen toxinas que son venenosas y no se pueden comer, y lave los tallos. Refrigere el rubarbo en una bolsa de plástico; usar dentro de unos días.

Prepare- Lave y corte los tallos en la parte superior e inferior. Cocine en una sartén no reactiva (aluminio anodizado, acero inoxidable, aluminio revestido de teflón o hierro fundido revestido de esmalte).

¡ El rubarbo es la cosecha del mes! Agregue rubarbo a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue rubarbo cocido y fresas como cobertura de helado
- Agregue rubarbo cortado en cubitos a su avena matutina
- Hornee muffins de avena y rubarbo para un desayuno o merienda rápidos

Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida

¿Sabía usted?

Las plantas de rubarbo pueden vivir 60 años o más. Sin embargo, comúnmente comienza a disminuir después de unos 20 años, a veces antes. Si es así, dale nueva vida dividiéndola y luego replantando en un nuevo lugar en un suelo bien drenado y enriquecido con compost a pleno sol.





La cosecha
del mes



Ruibarbo: Rápido y Fácil

- Agregue ruibarbo cocido y fresas como cobertura de helado
- Agregue ruibarbo cortado en cubitos a su avena matutina
- Hornee muffins de avena y ruibarbo para un desayuno o merienda rápidos

