

Diciembre
2023

COME MEJOR POR MENOS

EatGatherGo.org

Lazos que Unen: Comparte la Herencia Familiar en Estas Fiestas

Aunque ésta es la época para crear recuerdos, es un momento mejor aún para compartir la historia y la cultura familiares. Muchas familias tienen platos que han pasado de generación en generación, pero los recuerdos que acompañan a estas recetas a menudo quedan olvidados. Cuando pases la famosa tarta de frutas de la abuela, los tamales dulces o el arrollado de Navidad, asegúrate de compartir las historias que los acompañan.

Si no has encontrado recuerdos queridos o historias para compartir, comienza a crear los tuyos. Así, la próxima generación tendrá algo especial para compartir cuando se reúnan alrededor de la mesa. ¡Felices Fiestas!



Hay varias maneras de transmitir la riqueza de la comida de tu familia a las generaciones futuras, incluyendo:



Comparte un plato familiar especial y las historias relacionadas con él



Cocina con tus hijos, nietos o amigos

Crea un calendario familiar que incluya recetas para platos especiales que se sirven en eventos especiales.



Reúne las recetas familiares en un libro de cocina especial.



Diseña manteles individuales personalizados con recuerdos familiares.

Registra y conserva la historia oral de tu familia.

Comparte recetas familiares y su historia en las reuniones.



Los platos, la cultura y la historia de tu familia son muy importantes. Usa este espacio para anotar una receta especial y su historia. Comparte copias de esta hoja con miembros de tu familia para que hagan lo mismo. ¡Paz y alegría a todos!

Receta:

Historia:

Nuestras clases son gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchas ideas, ejercicios, comida para probar y recursos. Anótate hoy en <https://www.eatgathergo.org/programs>.



@PurdueNEP



Purdue Extension
Nutrition Education Program



Purduenep

