

MORAS AZULES DE OREGÓN CULTIVADOS PARA ESCUELAS

Oregón, Maine, Michigan, Nueva Jersey y Carolina del Norte cultivan la mayoría de moras azules de los Estados Unidos.

Muchas clases de moras azules son originarias de Norte América más que de cualquier otro continente.



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS MORAS AZULES

- ~ Las moras azules están llenas de fibra, que sirve para la digestión.
- ~ Una porción de moras azules es una excelente fuente de vitamina C, lo que ayuda a tener un sistema inmunológico saludable.
- ~ Las moras azules son una excelente fuente de vitamina K, lo que es importante para mantener la sangre saludable.

Las moras azules y sus primos más pequeños, las moras tipo "huckleberry", fueron alimento importante para muchas tribus americanas.

Aquí en el noroeste de Estados Unidos, la tribu Makah comía moras tipo "huckleberry" con aceite. ¡Ellos también secaban esta clase de moras al sol o con humo, las hacían puré y luego formaban pasteles!



De los cultivos que hay para ir a recoger, las moras azules son el cultivo favorito de toda la familia, ya que crecen en grandes cantidades en ramas sin espinas.



Las moras azules crecen en cualquier parte del valle de Willamette. ¡En el año 2010, los agricultores de moras azules de Oregón, cosecharon más de 54.1 millones de libras de moras azules!



¡En los Estados Unidos, después de las fresas, las moras azules son las más populares!