



# BISONTE

¡Tu escuela está participando en Nebraska Harvest of the Month destacando los bisontes!

Los bisontes fueron fundamentales para la supervivencia de los pueblos nativos americanos y les proporcionaron no sólo alimento, refugio y herramientas, sino también un modelo de cómo vivir. Para los nativos americanos, los bisontes también representan su espíritu y les recuerdan cómo vivían antes, libres y en armonía con la naturaleza. La caza excesiva y la llegada de colonos europeos a Estados Unidos provocaron que el bisonte quedará prácticamente extinto a finales del siglo XIX. Las medidas de conservación han permitido que la población se recupere y hoy en día se estima que existen alrededor de 500,000 bisontes en todo Estados Unidos. ¡Celebra hoy la gran historia del bisonte probando la receta incluida en este boletín con tu familia!

## SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO, COCINA

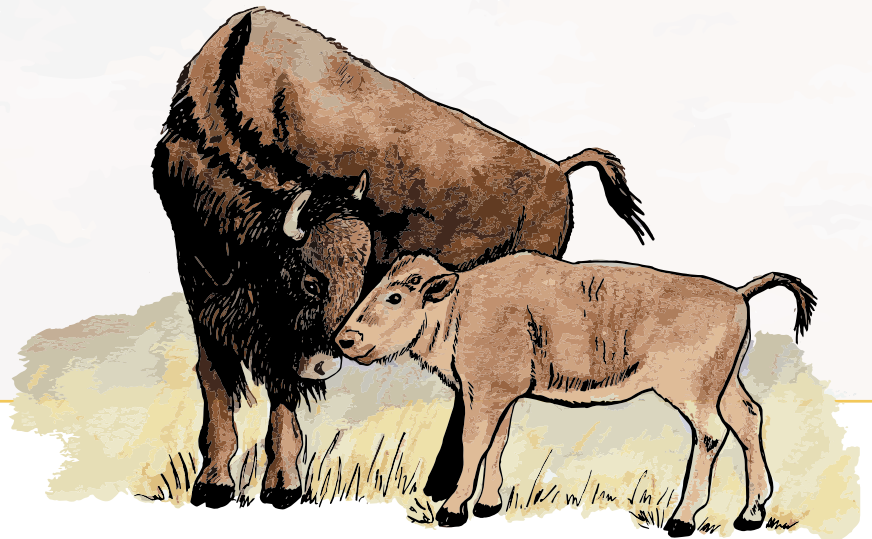
- Guarda el bisonte en el refrigerador hasta 1 o 2 días antes de usarlo o congelarlo.
- Coloca los paquetes de bisontes crudo en bolsas de plástico para contener cualquier fuga que pudiera contaminar los alimentos cocidos o los productos agrícolas.

## DISPONIBLE TEMPORAL



## VALOR NUTRICIONAL

El bisonte es una excelente fuente de hierro, proteínas, y vitamina B12.



## GOULASH DE BISONTE

### Ingredientes:

- 2 cdas de aceite
- 2 ½ libras de bisonte en cubos
- 2 cdtas. de salsa Worcestershire
- 1 (8 oz) lata de salsa de tomate
- 2 cdtas de paprika
- 1 cda. de azúcar
- 1 cda. de sal
- Pimienta, al gusto
- 1 diente de ajo, picado
- 1 taza de crema agria ligera
- 16 oz de fideos, cocidos

### Direcciones:

1. Calienta aceite, añade los cubos de carne y dora bien.
2. Combina salsa Worcestershire, salsa de tomate, paprika, azúcar, sal, pimienta, y ajo. Vierte sobre la carne.
3. Tapa y cocina a fuego lento durante 2 horas y media o hasta que la carne esté tierna, revolviendo ocasionalmente.
4. Justo antes de servir, agrega la crema agria. Revuelve hasta que quede suave. Sirve sobre fideos calientes.

[www.poncatribene.org/recipes/bison-goulash](http://www.poncatribene.org/recipes/bison-goulash)



## APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

[www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month](http://www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month)

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# DIVERSIÓN CON BISONTE

Huesos	Piel de ante/Cuero crudo	Pelo/Barba	Cuerna
Estómago	Carne	Grasa	

1. \_\_\_\_\_

- Puntas de flecha
- Tazas y cucharas
- Medicamento

2. \_\_\_\_\_

- Tocados
- Juguetes
- Tambores
- Cuerdas
- Sillas de montar
- Mocasines
- Lecho
- Cubiertas de tipi
- Guantes
- Muñecas

3. \_\_\_\_\_

- Herramientas
- Cuchillos
- Puntas de flecha
- Pinceles
- Trineos
- Juguetes
- Joyas

4. \_\_\_\_\_

- Jabones
- Grasa para el cabello

5. \_\_\_\_\_

- Cubetas
- Cuencas
- Tazas
- Platos

6. \_\_\_\_\_

- Alimento
- Salchichas
- Tasajo

7. \_\_\_\_\_

- Forro de mocasín
- Tocados
- Pulseras
- Relleno
- Empaquetado
- Almohadas
- Soga

Actividad adaptada de: <https://www.nwf.org/~/media/PDFs/Be%20Out%20There/Schoolyard%20Habitats/BisonMysteryAct-Dec05.pdf>

Respuestas: 1. Cuernas, 2. Piel de ante/cuero crudo, 3. Huesos, 4. Grasa, 5. Estómago, 6. Carne, 7. Pelo/barba

## APRENDE DECIR "BISONTE" EN DIFERENTES IDIOMAS TRIBALES

DAKOTA  
Tatanka

UMONHO<sup>N</sup>  
Tenúga

PONCA  
Tenúga

HOCHUNK  
Tce

LAKOTA  
Tatanka

Este contenido fue realizado en colaboración con:



CENTER for  
RURAL AFFAIRS