

## Blueberry Slump: History of the Blueberry in Native American History



In Native American folklore, blueberries are called “star berries” because the blossom at the end of the blueberry make a perfect five pointed star. Blueberries along with leaves and roots were also used for healing purposes. They were dried in the sun and used for soups, stews and also rubbed onto meats to preserve them. Native Americans created a blueberry baked dessert called Saututhig (say ‘sawi-taw-teeg’), a simple pudding made

with blueberries, cracked corn and water. Try this Blueberry Slump (cobbler) recipe, which may be related to the traditional Native American Saututhig.

### What you need:

measuring cups	medium cooking spoon
measuring spoons	1 small metal scooper or tablespoon
small grater or zest knife	medium skillet with cover
medium bowl	serving bowls and spoons

### Ingredients: Dumplings

### Ingredients: Blueberry Filling

2 ¼ c. baking mix or make your own*	24 oz. frozen blueberries
1 c. milk or milk substitute of your choice	¾ c. sugar
1 tbsp. sugar	1 tsp. pumpkin pie spice or cinnamon
2 tbsp. melted butter or oil	1 c. orange juice
	1 ½ tsp. lemon juice (optional)
	1 tsp. lemon peel zest (optional)

### What to do:

1. Combine baking mix, milk, sugar and melted butter or oil in bowl. Gently stir, do not overmix. Set aside.
2. Put blueberries, ¾ c. sugar, spice, orange juice, lemon juice (if desired) and lemon zest (if desired) in skillet. Bring to boil. Then reduce heat to low. Using scooper or tablespoon, scoop up 2 inch dumpling balls into blueberry mixture. Cover pan and simmer for 25 minutes. Do not lift cover until 25 minute mark.
3. Makes 8 servings (1 cup each). Serve with scoop of ice cream or whip cream. Enjoy!

\*make your own baking mix ( 4 c. nonfat dry milk + 1 c.flour + 1/3c. oil, mix and refrigerate up to 3 months

References: <https://hazensblueberries.com/>  
<https://northcarolinablueberries.com/385/a-blueberry-favorite-at-the-first-thanksgiving/>

11/21

by U.R. Taylor, MS, RDN, CDN, EFNEP Educator/Supervisor  
Recipe revised from Erica Benvenuti, RD, EFNEP Community Educator in conjunction with Nation of Mashantucket Pequot

## Caída del Arándano: Historia del Arándano en la Historia de Los Nativos Americanos



En el folclore de los nativos americanos, los arándanos se llaman "bayas estrella" porque la flor al final del arándano forma una estrella perfecta de cinco puntas. Los arándanos junto con las hojas y las raíces también se utilizaron con fines curativos. Se secaban al sol y se usaban para sopas, guisos y también se frotaban sobre las carnes para conservarlas. Los nativos americanos crearon un postre horneado de arándanos llamado Saututhig (diga "sawi-taw-teeg"), un pudín simple hecho con arándanos, maíz triturado y agua. Pruebe esta receta de Blueberry Slump (zapatero), que puede estar relacionada con

el tradicional Saututhig Nativo Americano.

### Que necesitas:

tazas medidoras	cuchara de cocción mediana
cucharas medidoras	1 cuchara o cuchara pequeña de metal
rallador pequeño o cuchillo para rallar	1 cuchara o cuchara pequeña de metal
bol mediano	servir cuencos y cucharas

### Ingredientes: Empanadillas

### Ingredientes: Relleno de Arándanos

2 ¼ c. mezcla para hornear o haz la tuya propia*	24 oz. arándanos congelados
1 c. leche o sustituto de leche de su elección	¾ c. azúcar
1 cucharada. azúcar	1 cucharadita especias para pastel de calabaza o canela
2 cucharadas. mantequilla derretida o aceite	1 c. jugo de naranja
	1 ½ cucharadita. jugo de limón (opcional)
	1 cucharadita ralladura de cáscara de limón (opcional)

### Qué hacer:

1. Combine la mezcla para hornear, la leche, el azúcar y la mantequilla o el aceite derretidos en un tazón. Revuelva suavemente, no mezcle demasiado. Dejar de lado.
2. Ponga arándanos, ¾ c. azúcar, especias, jugo de naranja, jugo de limón (si lo desea) y ralladura de limón (si lo desea) en una sartén. Hervirlo. Luego reduzca el fuego a bajo. Con una cuchara o una cuchara, coloque bolas de bola de masa de 2 pulgadas en la mezcla de arándanos. Tape la sartén y cocine a fuego lento durante 25 minutos. No levante la tapa hasta la marca de 25 minutos.
3. Rinde 8 porciones (1 taza cada una). Sirve con una bola de helado o crema batida. ¡Disfrutar!

\* haga su propia mezcla para hornear (4 tazas de leche en polvo descremada + 1 taza de harina + 1/3 taza de aceite, mezcle y refrigere hasta 3 meses)

Referencias: <https://hazensblueberries.com/>  
<https://northcarolinablueberries.com/385/a-blueberry-favorite-at-the-first-thanksgiving/>

11/21

by U.R. Taylor, MS, RDN, CDN, EFNEP Educator/Supervisor  
Recipe revised from Erica Benvenuti, RD, EFNEP Community Educator in conjunction with Nation of Mashantucket Pequot