

QUE HAY EN LA BOLSA?

BLUEBERRIES, Happy Dirt Food Hub, Durham, NC

From our farming friends in North Carolina, where blueberry season starts much earlier than the season in Virginia. These sweet little berries are full of good nutrients for your health!

LECHUGA MIXTA, Phantom Hill Farm, Louisa County, VA

Agricultores Kathryn y Chris crecen su comida en menos de un acre, esto es casi una mitad de un campo de fútbol, o un poco más grande que un campo de fútbol Americano. Es chiquita en comparación con una granja típica, Kathryn y Chris producen mucha comida en un espacio pequeño.

BRÓCOLI, Kirby Farms, Hanover County, VA

El primer brócoli de la temporada! Pruébalo crudo en una ensalada, o como una merienda, sumergido en tu aliño favorito. También puedes cortar las cabezas en pedazos pequeños y ponlas en una bandeja del horno. Calienta el horno a 450 grados. Llovizna aceite sobre el brócoli y añade tu especia favorita. Asalos por 15-20 minutos, hasta que estén al crujiente deseada.

RÁBANOS DE DESAYUNO FRANCÉS, Phantom Hill Farm, Louisa County, VA

Estos rábanos ofrecen un sabor crujiente y un poco picante. Puede comerlos crudo - cortalos y añadale a una ensalada o un bocadillo, o pruebalas con un poco de sal para una merienda fácil.

ACELGA ARCOIRIS, Radical Roots Community Farm, Rockingham County, VA

Lavalas bien. Empezando con los tallos y trabajando hacia arriba, corta los tallos y hojas en pedazos pequeños. Calienta un sartén sobre fuego medio y añade el aceite. Añade la acelga y puedes añadir cualquier tipo de especias - sal, pimiento, ajo, limón, vinagre, etc. Revuélvelas frecuentemente hasta las hojas se marchitan y los tallos se ponen suave, por 4-6 minutos.

ESPÁRRAGOS, Holland's Three Rivers Farm, Rockbridge County, VA

Ya casi llegamos al final de la temporada de espárragos, por eso disfrutalos como puedas! La parte de abajo del espárragos puede ser muy duro, por eso quita unas pulgadas del tallo con un cuchillo o simplemente romperlos con la mano.

PURE DE MANZANA, Wadel's Farm Wagon, Rockingham County, VA

Hecha con manzanas de Virginia, este pure de manzana puede ser una merienda rápida y llena. También, en vez de comerlas solo puedes probarlas con unos arándanos encima, añadela a la avena o yogurt, o puedes usarlas en unas recetas para hornear.

HUEVOS DE GRANJA SIN JAULA, Shepherds Hill Farm, Greene County

Sabes que algunos especies de gallinas pone huevos marrones y otros pone huevos blancos? Tu puedes tener huevos blancos o marrones en tu bolsa hoy. Todos son de la misma granja y tienen el mismo sabor delicioso.



Bienvenidos a La Farmacia Fresca del Local Food Hub: programa de respuesta Covid 19 Frutas y Vegetales. Estamos en tiempos difíciles y inciertas. Ahora más que nunca, nuestra comunidad necesita acceso a comidas saludables y frescas. Al mismo tiempo, agricultores locales están buscando nuevas formas de vender su comida porque muchos comercios que antes vendieron su comida ahora han cerrado. Su participación apoya las agricultoras locales. Gracias!

FOCO DE AGRICULTOR

Dixon Holland, de Holland's Three Rivers Farm



La familia Dixon ha cultivado en Rockbridge County por casi cien años, desde que sus bisabuelo compró la tierra en el año 1920. Dixon y su familia maneja más de 1500 hectáreas, con 60 hectáreas de comida y el resto dedicado al ganado y al grano. La granja está en una intersección de tres ríos - El Maury, el Sur, y el James - donde la tierra esta rica y ideal para crecer comida. Dixon creció sus espárragos este semana!

Brick Goldman, de Goldman Farm

Brick maneja una granja familiar de seis generaciones donde crecen muchos tipos de comida, incluyendo col, col rizada, guisantes, calabaza de verano, y melón. Brick es conocido como un líder en la comunidad, específicamente con agricultores en el sur de Virginia.



Brick y John Eby, de Eby's produce, muchas veces conducen por turnos dos horas desde de sus campos en Charlottesville para que su comida puedan llegar a sus bolsas. Ya has disfrutado de su col, acelga y espinaca.