

QUE HAY EN LA BOLSA?

TOMATES GRAPE (CON FORMA DE UVA), Browntown Farms, Condado de Brunswick, VA

Es mejor guardar los tomates a temperatura ambiente, lejos del calor y del sol. Aunque guardarlos en la nevera ayudará a que duren más tiempo, esto reduce su sabor rico.

MELÓN “CANARY” (CANARIO), Buckingham Amish Produce Co-Op, Condado de Buckingham, VA

Este melón dulce se parece al melón chino. El melón “canary” se llama así por su color amarillo brillante que recuerda a los pájaros canarios, y la pulpa dulce también es de color amarillo. Como el melón chino, no debería comer las semillas del interior. Guarde el melón a temperatura ambiente, en la encimera o en una mesa lejos del calor y del sol. Después de cortarlo, guárdelo en la nevera.

COL RIZADA VERDE, Church Hill Produce, Condado de Highland, VA

NECTARINAS AMARILLAS, Saunders Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA

MEZCLA DE ENSALADA HIDROPÓNICA, Schuyler Greens Company, Condado de Albemarle, VA

Esta mezcla de ensalada se cultiva adentro en el agua en vez de afuera en la tierra. Esto permite cultivar la lechuga por todo el año, incluso durante un verano caluroso o un invierno frío. A causa del método de cultivación, la ensalada durará más de una semana en la nevera.

MANZANAS GALA, Silver Creek and Seamans’ Orchard, Condado de Nelson, VA
Las manzanas emiten un gas natural llamado etileno. Esto hace madurar más rápidamente los otros productos agrícolas, así que puede hacerlos estropearse más rápidamente. Guarde las manzanas aparte de las verduras de hoja (como la col rizada o la lechuga) y de las frutas blandas (como los tomates, duraznos, bayas, etc.). Puede poner las manzanas en una bolsa de papel de estraza o de plástico en la nevera, o guardarlas en un cajón diferente de la nevera.

PEPINOS PARA ENSALADA, Buckingham Amish Produce Co-Op, Condado de Buckingham, VA, y Singing Earth Produce, Condado de Augusta, VA

Estos pepinos son muy buenos rebanados para un refrigerio rápido o para añadir a una ensalada completa. Querrá pelarlos con un cuchillo afilado o con un pelador antes de comerlos. Córtelos en rodajas finas para un refrigerio, o añádalos a una ensalada con la lechuga y los tomates grape.

HUEVOS DE GRANJA LIBRE DE JAULA, Shepherd’s Hill Farm, Condado de Greene, VA, y Wadel’s Farm Wagon, VA (Wadel’s Farm Wagon trabaja con agricultores en Pennsylvania para traerle los huevos a usted)

Si tienes acceso al internet, ahora tenemos una página web con más información. **Visita localfoodhub.org/fresh**

ADEREZO DE ENSALADA SENCILLO Y DELICIOSO

Ésta es la mejor época del año para las ensaladas frescas, puesto que todos los ingredientes típicos se cultivan ahora mismo en Virginia: la lechuga, los tomates, los pepinos, y hasta las frutas dulces como las bayas y los melones. Se puede poner creativo/a agregando todo tipo de alimentos a su ensalada para crear una comida completa: las carnes, un huevo duro, el queso, las nueces, las semillas, el tofu, el pescado, los garbanzos, los frijoles... ¡la lista sigue!

Ingredientes

1 diente de ajo, pelado

El jugo de una mitad de limón, o de un limón entero si le apetezca!

Agua (aproximadamente ½ taza)

Aceite de oliva (aproximadamente ¼ taza)

Sal y pimienta

Método de preparación

1. Triture el diente de ajo en un bol grande. Con una toalla de papel, frote el ajo por todo el bol para que el jugo del ajo reboce todo el bol. Tire los pedazos de ajo y la toalla de papel.
2. Ponga el aceite de oliva y el jugo de limón en el bol. Agregue lentamente el agua, poco a poco hasta que le guste el sabor y tenga lo suficiente para rebozar todos los ingredientes de ensalada. Añada más aceite, jugo de limón, y agua si usted está preparando una ensalada grande. Ajuste según su gusto y sabores preferidos.
3. Añada sal y pimienta a gusto. Mezcle el aderezo con un tenedor, como batir un huevo.
4. Agregue los ingredientes de ensalada al bol y revuélvelos. ¡Buen provecho!