

QUE HAY EN LA BOLSA?

PERAS ASIÁTICAS, Saunders Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA

Las peras asiáticas crecen muy bien en Virginia y son un premio del fin de verano y principio de otoño. No hay que pelarlas porque la piel es suficientemente fina para comer y se puede hincar los dientes en estas peras, como se puede hacer con las manzanas. También se puede cortarlas en lonchas.

MANZANAS GALA, Dickie Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA

Así es: ¡la temporada de manzanas ha llegado! Las manzanas gala son una de las variedades más tempranas que aparecen en Virginia. Conocidas por su sabor dulce y textura crujiente, son excelentes para un refrigerio.

PIMIENTOS CUBANELLES (O PIMIENTOS ITALIANOS), Archlynn Farm, Condado de Charlotte, VA

Estos pimientos dulces también se llaman pimientos italianos para freír. Son fantásticos asados al horno, sofritos en una sartén en la estufa, o asados a la parrilla. ¡Serían un aderezo sabroso para los tacos!

TORTILLAS DE MAÍZ AZUL O AMARILLO, Ula Tortilla, Condado de Nelson, VA

Estas tortillas se hacen de maíz orgánico que no tiene modificaciones genéticas y que es molida a piedra por los esposos Stephanie y James. Ellos usan un proceso antiguo por lo cual ponen el maíz en remojo con cal, lo que crea un sabor increíblemente fresco. Guárdelas en la nevera.

FRIJOLE “PINK LADY” (DE DAMA ROSADA) O FRIJOLE “PINK EYE” (DE OJO ROSADO) O FRIJOLE “TEXAS CREAM” (DE COLOR CREMA TEJANOS), Old Tyme Bean Company, Ellorree, SC

Llamados así por el anillo rosado que rodea el “ojo” del frijol, estos frijoles desvainados vienen de nuestros amigos en Carolina del Sur. GrowFood Carolina apoya y distribuye productos agrícolas de granjas familiares pequeñas en Carolina del Sur, semejante a lo que nosotros hacemos en Virginia. Su agricultor, Old Tyme Bean Company, tenía más frijoles que podían vender en Carolina del Sur, así que nosotros aprovechamos y trajimos algunos a Virginia. Véase el otro lado para una receta.

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

Esta mezcla de ensalada tiene un tiempo de caducidad fantástica y durará por lo menos una semana en la nevera.

PIMIENTOS ROJOS Y VERDES, Tallawah Farms, Princess Anne, MD

Tallawah Farms es un grupo de cultivadores diversos y oriundos del Caribe que ahora viven en la costa oriental de Maryland y que practican la agricultura como estilo de vida. Su lema es: “coma lo que cultive, cultive lo que coma.” Sus pimientos son muy buenos por sí mismos como un refrigerio, o usados en un revuelto o en un taco.

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**

FRIJOLES “PINK LADY”

Usted debería cocinar y comer estos frijoles desvainados tan pronto como sea posible, dentro de uno o dos días después de recibir su bolsa. Si esto no es posible, guárdelos en el congelador, y descongélelos y cocínelos cuando usted esté listo/a para disfrutarlos.

Cómo preparar los frijoles “pink lady”

Antes de comerlos, usted querrá cocinar los frijoles. Puede comerlos justo después de cocinarlos sin hacerles nada más, o puede usarlos en otras recetas, como por ejemplo hacer el hummus.

- 1 libra de frijoles (la cantidad en su bolsa)
- 1 cucharada de aceite de cocina, preferiblemente el aceite de oliva
- ½ taza de cebolla, troceada finamente
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 jalapeño, con las semillas sacadas y troceado finamente
- 3 tazas de caldo de verduras, de pollo, o de res, o 3 tazas de agua
- Sal y pimienta, a gusto

Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio-alto. Añada la cebolla, el ajo, y el jalapeño al sartén. Sofría por 3 minutos, hasta que la cebolla se ablande. Añada los frijoles, el caldo (o agua), y la sal y pimienta. Lleve a hervor, reduzca el fuego, y hierva por 50 minutos o hasta que los frijoles se hayan ablandado. Revuelva de vez en cuando.

Hummus de frijoles “pink lady”

Para hacer una salsa sustanciosa para galletas, pan, o verduras, ¡pruebe este hummus de frijoles de “pink lady”! Prepare los frijoles según la receta arriba, pero no incluya la cebolla o el jalapeño. Mezcle los frijoles cocinados con jugo de limón (aproximadamente 1 cucharada), aceite (aproximadamente 2 cucharadas), y sus aliños o hierbas favoritas en una licuadora o en un procesador de alimentos hasta que los ingredientes se incorporen. Para una salsa con menos grumos, agregue más aceite.