

# QUE HAY EN LA BOLSA?

---

**LECHUGA DE CABEZA ORGÁNICA**, Radical Roots Community Farm, Condado de Rockingham, VA

Guarde la lechuga en una bolsa de plástico o envuelta en una bayeta y en la nevera. Lávela justo antes de comerla. Si las hojas se mustian, póngalas en remojo de agua helada y vea cómo recuperan su frescura.

**COL RIZADA ROJA RUSA**, Goldman Farm, Condado de Charlotte, VA

Las hojas de esta col son bastante tiernas para hacer una rica ensalada cruda. Quite los tallos antes de comer porque pueden ser amargos y difíciles de masticar.

**NABOS**, Goldman Farm, Condado de Charlotte, VA y Kirby Farm, Condado de Hanover, VA  
Se pueden comer estos nabos “cruz de Tokio” o crudos o cocinados. ¡Hasta las hojas verdes de la parte más alta son comestibles y llenas de nutrientes! Cocine las hojas como haría la col o la acelga, o agréguelas a una ensalada. Los nabos crudos también son deliciosos en una ensalada. Para cocinarlos, ase los nabos al horno como haría la calabaza de invierno o las papas, o hiérvalos en agua y hágalos puré tal y como haría el puré de papas.

**BATATAS (CAMOTES)**, Kirby Farm, Condado de Hanover, VA

Han llegado las primeras batatas de la temporada, ¡y son más dulces que nunca! Puede cocinar éstas como las papas al horno, o pruebe a usarlas en la receta de papas fritas al horno de la semana pasada. O pruébelas en puré, tal y como haría el puré de papas blancas. Guárdelas en la nevera y así se conservarán varias semanas.

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

**CHILES ANAHEIM**, Sunnyfield Farm, Condado de Rockingham, VA

Estos chiles tienen un sabor suave y son buenos para añadir un poquito de picor a cualquier plato. Áselos al horno por sí mismos o cocínelos con la calabaza amarilla, la col rizada, o los nabos.

**CALABAZA AMARILLA**, Archlynn Farms, Condado de Charlotte, VA y Walnut Winds Farm, Condado de Pittsylvania, VA

Septiembre y octubre pueden ser algunos de los mejores meses para los productos agrícolas de Virginia, puesto que todavía es temporada de algunos productos agrícolas de verano mientras que la cosecha otoñal se acerca a su máxima producción. Esta semana, tiene calabaza de verano y calabaza de invierno en su bolsa, así que mantenga vivo el verano con la calabaza amarilla asada a la parrilla, ¡a la vez que dé la bienvenida al invierno con una receta de calabaza butternut caliente!

**CALABAZA BUTTERNUT (ZAPALLO ANCO)**, Dickie Brothers Orchard, Condado de Nelson, VA

Puede guardar esta calabaza a temperatura ambiente si usted piensa en comerla pronto. Guardada en la nevera, puede durar varias semanas. La piel es muy dura y no se puede comer. Véase el otro lado para consejos para cortar y cocinar la calabaza butternut.

**HUEVOS DE GRANJA LIBRE DE JAULA**, Shepherd’s Hill Farm, Condado de Greene, VA

Su participación en este programa apoya a las granjas familiares pequeñas en nuestra región. ¡Gracias!

### ¡SU VOTO CUENTA!

El día de elecciones es el martes, 3 de noviembre. ¿Ha hecho usted su plan para votar? Hay muchas opciones este año para votar temprano. Para más información, visite el siguiente enlace:

<https://www.elections.virginia.gov/es/votar/>

### COMENTARIOS

Necesitamos sus comentarios acerca de este programa para que podamos servirle mejor. Sus comentarios también nos ayudan a seguir ofreciendo este programa. Favor de visitar este enlace de la red: [localfoodhub.org/survey1](http://localfoodhub.org/survey1)

## CALABAZA BUTTERNUT (ZAPALLO ANCO)

Se puede usar esta calabaza de invierno resistente para hacer un plato o un acompañamiento caliente y sustancioso. La piel de la calabaza es muy dura y puede ser difícil de cortar y pelar. Con cuidado, corte ambas puntas para crear dos bordes planos. Pele la calabaza con un pelador o muy cuidadosamente con un cuchillo. Córtela por la mitad a lo ancho, y entonces corte cada de las mitades por la mitad a lo largo. La parte con forma de bulbo tendrá pepitas. Quite las pepitas con una cuchara; ¡puede lavarlas y asarlas como otras pepitas!

Corte la calabaza en cubitos o en rebanadas de media luna. Los pedazos más pequeños se cocinarán más rápidamente.

Caliente el horno a 400 grados. Revuelva la calabaza con aceite, preferiblemente el aceite de oliva, y sazónela con sus sabores favoritos -- sal y pimienta, ajo, hierbas secas, etc. Coloque la calabaza sobre una bandeja de horno forrada con papel de aluminio. Ase la calabaza al horno hasta que pueda clavarla fácilmente con un tenedor y los bordes estén un poco dorados, aproximadamente 25-30 minutos.

Si pelar la calabaza es demasiado difícil, puede cocinarla sin pelarla. Corte las dos puntas de la calabaza y entonces córtela por la mitad a lo largo. Quite las pepitas. Coloque la calabaza con la piel abajo sobre una bandeja de horno forrada con papel de aluminio. Salpique la pulpa con aceite y aliño. Ase la calabaza al horno a 400 grados hasta que la pulpa esté tierna, aproximadamente 50-60 minutos. Puede sacar la pulpa de la piel para comerla, o fácilmente separar la piel de la pulpa.