

QUE HAY EN LA BOLSA?

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

Es mejor guardar estas peras a temperatura ambiente, lejos del calor y del sol. Cuando se maduren todavía parecerán firmes al tacto, pero debería poder hincar los dientes en ellas, como con las manzanas. Son muy crujientes y dulces.

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

Las manzanas gala son una de las variedades más tempranas que aparecen en Virginia, y crecen muy bien aquí. Conocidas por su sabor dulce y textura crujiente, son excelentes para un refrigerio. Guárdelas en nevera y pueden durar así hasta varias semanas.

PAPAS AZULES ADIRONDACK, Wayside Produce, Condado de Rockingham, VA o **PAPAS “YUKON GOLD” (ORO DEL YUKON)**, Homewood Community Garden, Condado de Albemarle, VA | Usted tendrá o papas azules o papas doradas en su bolsa esta semana. Las papas azules tienen la piel y la carne azules purpúreas. Altas en antioxidantes, mantienen su color azul purpúreo cuando estén cocinadas, ¡lo que añadirá un color divertido a su comida! Véase el otro lado para una receta. Si las papas en su bolsa son algo grandes, úselas para hacer las papas al horno clásicas.

COL BERZA, Kirby Farm, Condado de Hanover, VA

Esta semana es “Farm to School Week” (la semana “De la Granja a la Escuela”) en Virginia. En tiempos normales, durante esta semana las escuelas por todo el estado homenajean a los agricultores y los productos agrícolas de Virginia mediante actividades en la escuela y en la cafetería escolar. Puesto que la mayoría de las escuelas en nuestra área están llevando a cabo el aprendizaje a distancia y distribuyendo las comidas escolares a las comunidades, la semana “De la Granja a la Escuela” se ve algo distinta este año. Los estudiantes en las Escuelas de la Ciudad de Charlottesville recibirán un racimo de col berza con su comida escolar esta semana, además de una receta. ¡Usted puede celebrar la semana “De la Granja a la Escuela” con ellos, también!

VERDURAS DE ENSALADA ORGÁNICAS, Radical Roots Community Farm, Condado de Rockingham, VA

Estas verduras de ensalada son lavadas y listas para ser usadas, así que son fáciles de poner en una ensalada o agregar a un sándwich. Deberían durar hasta una semana en la nevera.

PIMIENTOS DE PLÁTANO (O PIMIENTOS DE CERA AMARILLA), Sunnyfield Farm, Condado de Rockingham, VA | Este chile suave tiene un sabor ácido y un poco dulce. Añada tiras finas a sándwiches o ensaladas, o cocine estos pimientos junto con sus verduras cocinadas favoritas. Serían ricos con las papas al horno y quizás también con queso. O pruebe a encurtirlos y guárdelos en la nevera para usar en el futuro.

QUESO CHEDDAR MARMAC, Mountain View Farm Products, Condado de Rockbridge, VA
Unas lonchas de queso pueden hacer un refrigerio sustancioso y nutritivo. Añada unas lonchas de fruta, como de manzana o de pera, para un premio dulce y salado. Guarde el queso envuelto estrechamente en la bolsa de plástico en la que vino, o en film de plástico.

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 13 de octubre es la fecha límite para registrarse para votar en la próxima elección presidencial de Estados Unidos. Para pedir ayuda con la registración, por favor contáctese con Seirra Winn, personal de salud comunitaria: SMWINN@sentara.com, (434) 984-6220.

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

PAPAS FRITAS AL HORNO

Ingredientes

Papas

Aceite de cocina, preferiblemente el aceite de oliva

Sal y pimienta, a gusto

Método de preparación

1. Caliente el horno a 450 F.
2. Lave las papas y córtelas en palitos finos, como las papas fritas. Ponga las papas en una olla y cúbralas con 1-2 pulgadas de agua.
3. Cocine las papas en la estufa sobre fuego alto por aproximadamente 10 minutos. No querrá que el agua hierva. Si empieza a hervir, reduzca el fuego. Las papas deberían ablandarse ligeramente, y debería ser fácil clavarlas con un tenedor.
4. Escorra las papas en un colador y colóquelas en una capa fina sobre una bandeja de horno forrada con papel de aluminio. Salpique las papas con aceite y sazónelas con sal y pimienta a gusto.
5. Ase las papas al horno por 20 minutos, revolviéndolas unas cuantas veces durante el tiempo de horneado. Áselas a la textura preferida – ¡por más tiempo si le gustan muy crujientes!

Receta adaptada de smittenkitchen.com

