

QUE HAY EN LA BOLSA?

ZARZAMORAS, Lewis Nursery, Rocky Point, NC

Ahora hace demasiado frío en Virginia para cultivar las zarzamoras, pero a través de la frontera estatal en Carolina del Norte, hace suficiente calor para cultivarlas. Lewis Nursery le trajo fresas esta primavera pasada, cuando todavía hacía demasiado frío para cultivar las fresas en Virginia. Guarde las zarzamoras en la nevera y lávelas justo antes de comerlas. ¡Disfrútelas con la granola!

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

COL BERZA, Goldman Farm, Condado de Charlotte, VA

Quite los tallos centrales de las hojas antes de cocinar. Con cuidado, corte o despedace las hojas en pedazos pequeños. En una sartén sobre fuego medio-alto en la estufa, añada suficiente aceite para cubrir el fondo de la sartén. Agregue las verduras y sazone con sal, pimienta, o sus condimentos favoritos. Revuelve frecuentemente y añada unas cucharadas de agua si las hojas empiezan a pegarse a la sartén. Cocine durante 5-10 minutos.

EJOTES (o JUDÍAS VERDES o HABICHUELAS VERDES) o FRIJOLES ROMANOS (o JUDÍAS VERDES PLANAS), Goldman Farm, Condado de Charlotte, VA

Usted tendrá o ejotes o frijoles romanos en su bolsa. Los frijoles romanos son más planos y anchos que los ejotes tradicionales, pero tienen un sabor parecido. Para ambos tipos de frijol, corte y tire las puntas que tienen el tallo duro. Véase el otro lado para una receta, ¡o es posible que le guste comerlos crudos!

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

Esta mezcla de ensalada está lavada y lista para comer directamente del recipiente. Guárdela en la nevera durante hasta una semana o más.

BATATAS (CAMOTES), Willie Mae Farm, Condado de York, VA

El agricultor Mike Combs aprendió la agricultura de su abuelo, quien siempre tenía un huerto enorme, y su granja --Willie Mae Farm-- se llama así por su abuela. Además de cultivar estas batatas para usted, él también cultiva productos para la Black Church Food Security Network (la Red de Iglesias Negras para la Seguridad Alimentaria), un grupo que une congregaciones afroamericanas en las comunidades urbanas y rurales para promover la soberanía alimentaria y de la tierra.

ABUELA ISABELLA'S GRANOLA (GRANOLA DE LA ABUELA ISABELLA), Gaona Granola, Charlottesville, VA

Esta granola es hecha a mano por la empresaria Coco Sotelo, con ingredientes naturales de alta calidad. La meta de Gaona Granola es ayudar a la gente a disfrutar la cantidad exacta de proteína necesaria para pasar el día de la manera más natural. Se hace esta receta mexicana clásica con granos de amaranto, lo cual era usado por los antiguos mayas para obtener energía. Los ingredientes son: avena arrollada, almendras, granos de amaranto, semillas de girasol, pepitas (semillas de calabaza), aceite de oliva, cacahuets (maníes), miel, semilla de sésamo, pasas, coco, sal de mar. Guarde la granola a temperatura ambiente durante hasta 4 meses.

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

Le comunicamos con entusiasmo que este programa continuará en operación hasta el fin de enero de 2021. Empezando en noviembre, la frecuencia de entregas cambiará desde cada semana hasta dos veces al mes. No habrá entregas durante las semanas de fiesta. Usted continuará recibiendo su bolsa el mismo día de la semana y a la misma hora en que usted está recibiendo actualmente su bolsa. Para lo que queda del mes de octubre, usted continuará recibiendo la entrega semanalmente.

Empezando en noviembre:

Si usted recibe su bolsa **los jueves**, las fechas de entrega para usted serán: 5 de noviembre, 19 de noviembre, 3 de diciembre, 17 de diciembre, 7 de enero, y 21 de enero.

Usted está apoyando a las granjas familiares pequeñas en nuestra región. Gracias por participar en este programa.

¡SU VOTO CUENTA!

El día de elecciones es el martes, 3 de noviembre. El último día en que se puede votar temprano en persona es el 31 de octubre. ¿Ha hecho usted su plan para votar? Para más información, visite el siguiente enlace:

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

Ejotes (o judías verdes o habichuelas verdes) o frijoles romanos (o judías verdes planas)

Guarde los ejotes o frijoles en la nevera hasta que usted esté listo/a para comerlos. Lávelos con agua fresca. Corte y tire las puntas que tienen el tallo duro. Puede quebrarlas o usar un cuchillo y tabla de cortar para cortarlas.

Si tiene el ajo fresco, corte 1-2 dientes de ajo en rebanadas finas. Caliente una sartén en la estufa sobre fuego medio y añada aceite. Añada el ajo y sofríe durante un minuto, hasta que el ajo esté fragante y un poco dorado. Agregue y cocine los ejotes o frijoles, revolviendo frecuentemente, durante aproximadamente 5-7 minutos. Los elotes o frijoles deberían verse lustrosos y de color vivo. Sazónelos con sal y pimienta.

Agregue aproximadamente media taza de agua a la sartén y cubra los ejotes o frijoles. Cueza durante 1-2 minutos, hasta que estén tiernos. Puede terminar con sus hierbas o condimentos favoritos, como hojuelas de chile rojo, orégano, albahaca, o hasta jugo de limón. ¡Buen provecho!