



WHAT'S IN MY BAG?

Your next delivery date is Thursday, October 28.

For other food resources in the community, text "FOOD" or "COMIDA" to 844-947-6518 for information.

CAGE-FREE FARM EGGS, Wadel's Farm Wagon, VA

Store your eggs in the refrigerator and they can last for up to four weeks.

BLUE POTATOES, Wayside Produce Farm, Augusta County, VA

These blue potatoes are a special variety that have blue/purple skin and a blue/purple flesh inside. They taste very similar to a white potato. Store in the refrigerator and they will last for weeks.

SNACK PEPPERS, Sunnyfield Farm, Rockingham County, VA

These small, colorful peppers are sweet and can be enjoyed raw or cooked. As the name implies, they are great for snacking. You can cook them whole, with the stems on, in the oven or on the grill. Store in the refrigerator.

OKRA, Kinzer Bottom Farm, Lynch Station, VA

Okra is great grilled, baked, sauteed, or even enjoyed raw, like a carrot stick! Store in the refrigerator. Farmer Vince Martin grows this okra on less than one acre of land using organic practices.

GREEN NIAGARA GRAPES, Wenger Grape Farms, Waynesboro, VA

These sweet grapes have large seeds in them. You can chew and swallow the seeds, or you can spit them out. Store grapes in the refrigerator and they will last for more than one week. Only wash them before you are ready to eat.

GALA APPLES, Silver Creek Orchard, Nelson County, VA

Store in the refrigerator for several weeks.

CALLALOO, Tallawah Farms, Princess Anne, MD

This leafy green is native to the Caribbean, and is particularly popular in Jamaica and Trinidad and Tobago. It is similar to spinach but with a stronger flavor. You can cook it like you would cook spinach. Remove any thick, tough stems before cooking. It is commonly cooked with onion, garlic, and tomatoes. Store in the refrigerator for one week or longer.

Tallawah Farms is run by a mother and her two daughters, hard working Black women who are natives of Jamaica. They help other farmers learn about and grow African heritage crops.

SHIITAKE MUSHROOMS, Phantom Hill Farm, Louisa County, VA

These mushrooms can add a meaty texture and an earthy taste to any dish, or can be enjoyed on their own. Store in the refrigerator until you are ready to eat. Quickly rinse the mushrooms under cool water, or wipe the caps with a damp cloth or paper towel. Remove the stems with a knife. The stems can be tough to chew, but make for a good broth, so save the stems if you plan to make a soup or broth.

Slice the caps into thin strips or quarters. Cook mushrooms in a skillet on the stove with oil for 4-5 minutes, until golden brown. Add a few tablespoons of water to the pan and cook until the water has evaporated and the mushrooms have shrunk and softened. Serve immediately.

¿QUE HAY EN LA BOLSA?

La próxima fecha de entrega de su bolsa será el jueves, 28 de octubre.

Para recibir información sobre otros recursos de alimentación en la comunidad, envíe el mensaje de texto “COMIDA” al 844-947-6518.

HUEVOS DE GRANJA LIBRE DE JAULA, Wadel’s Farm Wagon, VA

Guarde los huevos en la nevera y así pueden conservarse durante hasta cuatro semanas.

PAPAS AZULES, Wayside Produce, Condado de Augusta, VA

Estas papas azules son una variedad especial que tiene la piel y la pulpa azules purpúreos. Saben de manera muy parecida a una papa blanca. Guárdelas en la nevera y así se conservarán durante semanas.

PIMIENTOS “SNACK” (PIMIENTOS PARA REFRIGERIOS), Sunnyfield Farm, Condado de Rockingham, VA

Estos pimientos pequeños y coloridos son dulces y se pueden comer crudos o cocinados. Como el nombre implica, son perfectos para un refrigerio. Se pueden asar enteros, con los tallos todavía conectados, al horno o a la parrilla. Guárdelos en la nevera.

QUIMBOMBÓ (ANGU), Kinzer Bottom Farm, Lynch Station, VA

El quimbombó es rico asado, horneado, salteado, ¡o aún disfrutado crudo, como un palito de zanahoria! Guárdelo en la nevera. El agricultor Vince Martin cultiva este quimbombó en menos de un acre de tierra, usando prácticas orgánicas.

UVAS NIAGARA VERDES, Wenger Grape Farms, Waynesboro, VA

Estas uvas dulces tienen grandes semillas adentro. Usted puede masticar y tragar las semillas, o puede escupirlas. Guarde las uvas en la nevera y se conservarán durante más de una semana. Sólo lávelas justo antes de que usted esté listo/a para comerlas.

MANZANAS GALA, Silver Creek Orchard, Condado de Nelson, VA

Guarde las manzanas en la nevera durante varias semanas.

CALALÚ, Tallawah Farms, Princess Anne, Maryland

Esta verdura de hoja verde es originaria del Caribe, y es particularmente popular en Jamaica y Trinidad y Tobago. Se parece a las espinacas, pero tiene un sabor más fuerte. Puede cocinar el calalú como usted cocinaría las espinacas. Quite los tallos gruesos y duros antes de cocinarlo. Típicamente se cocina junto con cebolla, ajo, y tomate. Guárdelo en la nevera durante una semana o más.

Tallawah Farms es operada por una madre y sus dos hijas, mujeres negras trabajadoras y oriundas de Jamaica. Ellas ayudan a otros agricultores a informarse sobre los cultivos de patrimonio africano y a cultivarlos.

SETAS SHIITAKE, Phantom Hill Farm, Condado de Louisa, VA

Estas setas pueden añadir a cualquier plato una textura a carne y un sabor a tierra, o se pueden disfrutar por sí mismos. Guárdelas en la nevera hasta que usted esté listo/a para comerlas. Lave las setas rápidamente debajo del agua fresca, o páselas a los sombreros un trapo o una toalla mojada. Quite los tallos con un cuchillo. Los tallos pueden ser difíciles de masticar pero pueden hacer un caldo rico, así que guarde los tallos si usted piensa hacer una sopa o un caldo.

Corte los sombreros en tiras finas o en cuartos. Cocínelos con aceite en una sartén sobre la estufa durante 4-5 minutos, hasta que queden dorados. Añada unas cucharadas de agua a la sartén y cuece hasta que el agua se haya evaporado y las setas se hayan reducido y ablandado. Sirva las setas inmediatamente.