



WHAT'S IN MY BAG?

With funding from a grant from Albemarle County, this program will now continue twice per month until at least June 2022. Thank you for participating in our program! Your next delivery dates in 2021 are on Thursdays on:

November 11, November 18, December 9, and December 16.

We will resume twice per month delivery in January 2022 and will share those dates with you soon.

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.

SWEET POTATOES, Kirby Farms, Hanover County, VA

Store at room temperature, or keep in the refrigerator and they will last for several weeks. You can bake them in the oven like a baked potato: poke holes in the skin of the potato to prevent it from exploding when cooking. Bake in the oven at 425 degrees for 40-50 minutes, or until they are tender enough to easily poke through with a fork. Or, cut them into bite sized pieces, drizzle with oil and seasonings, and roast in the oven at 425 degrees for 30-40 minutes, until soft with crisp edges.

BROCCOLI, Kirby Farms, Hanover County, VA

Cut your broccoli into bite size pieces. Toss with oil and spread out on a foil lined baking sheet. Season with salt, pepper, or your favorite seasonings. Roast in the oven at 450 degrees for 20 minutes, or until crispy and tender. Or, try it raw with your favorite dressing or dip!

JESTER DELICATA WINTER SQUASH, Franklin Sustainable Farms, PA

This type of winter squash is the easiest to cook with as you can eat the skin! Once cooked, the skin becomes soft enough to chew, and full of flavor. Carefully cut the squash in half, from top (where the stem is) to bottom. Scoop out the seeds (you can bake the seeds like you would pumpkin seeds). Drizzle oil and your favorite seasonings on the flesh of the squash. Roast in the oven at 425 degrees for about 15-20 minutes on each side, until the skin is easy to poke with a fork.

ARUGULA, Singing Earth Produce, Augusta County, VA

This leafy green is best enjoyed raw, in a salad or on a sandwich. It can have a slightly "peppery" taste. Store in the refrigerator and wash well in cool water before eating.

FUJI APPLES, Dickie Brothers Orchard, Nelson County, VA

Store in the refrigerator and they will last for several weeks.

ASIAN PEARS, Saunders Brothers Orchard, Nelson County, VA

These dark skinned, round pears look more like apples as they do not have the traditional "pear" shape. Store at room temperature and they will last for several weeks. They are firm to the touch, like an apple. Pears are an excellent source of fiber and a good source of Vitamin C.

AFRICAN GARDEN EGG EGGPLANT, Tallawah Farms, Princess Anne, MD

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. This type of eggplant is small, similar to a chicken egg, with white skin and white flesh. It is a very popular variety in Africa, where it originates. Cut the eggplant into bite sized pieces or rounds, with the skin on. Drizzle with oil and seasonings, and place one layer on a foil lined baking sheet. Bake in the oven at 400 degrees for about 30 minutes, until the pieces are soft and golden brown on the edges.



¿QUE HAY EN LA BOLSA?

Con financiamiento de una subvención del Condado de Albemarle, ahora este programa continuará dos veces al mes hasta, como mínimo, el junio de 2022. ¡Gracias por participar en nuestro programa! Las próximas fechas de entrega de su bolsa serán los jueves siguientes:

11 de noviembre, 18 de noviembre, 9 de diciembre, y 16 de diciembre. Reanudaremos las entregas dos veces al mes en enero de 2022, y pronto compartiremos esas fechas con usted.

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.

BATATAS (CAMOTES), Kirby Farms, Condado de Hanover, VA

Guarde las batatas a temperatura ambiente, o guárdelas en la nevera y así se conservarán durante varias semanas. Puede hornearlas como una papa al horno: agujeree la piel para prevenir que las batatas exploten durante la cocción. Hornee las batatas a 425 grados durante 40-50 minutos, o hasta que queden suficientemente tiernas para ser clavadas fácilmente con un tenedor. O, córtelas en pedazos pequeños, salpíquelas con aceite y condimentos, y áselas al horno a 425 grados durante 30-40 minutos, hasta que queden tiernas con los bordes tostados.

BRÓCOLI, Kirby Farms, Condado de Hanover, VA

Corte el brócoli en pedazos pequeños. Mezcle los pedazos con aceite y espárzalos en una bandeja de horno forrada con papel de aluminio. Sazone con sal, pimienta, o sus condimentos favoritos. Ase al horno a 450 grados durante 20 minutos, o hasta que los pedazos queden crujientes y tiernos. O, ¡pruébelo crudo con su aderezo o salsa favorita!

CALABAZA DE INVIERNO DELICATA "JESTER" ("BUFÓN"), Franklin Sustainable Farms, Pennsylvania

Este tipo de calabaza de invierno es el más fácil de cocinar ¡porque se puede comer la piel! Una vez cocinada, la piel está suficientemente fácil para masticar y está llena de sabor. Cuidadosamente corte la calabaza por la mitad desde la parte de arriba (donde está el tallo) hacia abajo. Saque las pepitas (puede hornearlas como las semillas de otras calabazas). Salpique la pulpa con aceite y sus condimentos favoritos. Ásela al horno a 425 grados durante aproximadamente 15-20 minutos en cada lado, hasta que usted pueda clavar la piel fácilmente con un tenedor.

ARÚGULA, Singing Earth Produce, Condado de Augusta, VA

Es mejor disfrutar cruda esta verdura de hoja verde, en una ensalada o en un sándwich. Puede tener un sabor ligero a pimienta. Guárdela en la nevera y lávela bien con agua fría antes de comerla.

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

Guarde las manzanas en la nevera y así se conservarán durante varias semanas.

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

Estas peras redondas y de piel oscura se parecen más a manzanas porque no tienen la forma de pera típica. Guárdelas a temperatura ambiente y así se conservarán durante varias semanas. Son firmes al tacto, como una manzana. Las peras son una excelente fuente de fibra y una buena fuente de vitamina C.

BERENJENA "HUEVO DE HUERTA AFRICANA", Tallawah Farms, Princess Anne, Maryland

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. Este tipo de berenjena es pequeño, parecido a un huevo de gallina, con la piel y la pulpa blancas. Es muy popular en África, donde se origina. Corte la berenjena en rodajas o pedazos pequeños, con la piel adjunta. Salpíquelas con aceite y condimentos, y colóquelas en una capa en una bandeja de horno forrada con papel de aluminio. Hornee a 400 grados durante aproximadamente 30 minutos, hasta que los pedazos queden tiernos con los bordes tostados.