



## CONTENIDO

- Renovación De Año Nuevo
- Receta De Temporada
- Jubileo De Cítricos
- Próximos Eventos
- Comerse El Arco Iris
- Consejos De Jardinería

...

Artículos y Fotografías  
Publicados Por  
Shelby Thompson

Edición y Diseño Hechos Por  
Zoë Anderson

Impreso Por



## RENOVACIÓN DE AÑO NUEVO

Al iniciar enero es un buen momento para pensar acerca de sus objetivos y establecer resoluciones para el próximo año. Comprar en su mercado de agricultores locales puede ser una parte integral para lograr dichos objetivos, en 2019, los clientes de Heirloom Farmers Markets comerán más verduras, brindarán más apoyo a su economía local, y tendrán más oportunidades de cocinar con productos únicos que las personas que compran en supermercados tradicionales.

El brindar apoyo a los agricultores locales y productores de alimentos en el mercado de agricultores también ayuda a otros miembros de la comunidad a lograr sus objetivos. Al elegir comprar productos cultivados de manera local permitirá que los agricultores locales cultiven más alimentos buenos y reciban un salario de subsistencia digno. Cocinar con alimentos cultivados sin pesticidas o herbicidas ayudará a crear un planeta más seguro, y el uso de huevos y carne criados en pastos apoyará a la agricultura local sostenible en lugar de a la agricultura industrial agotadora de recursos. Semana tras semana, el apoyo a los mercados de agricultores de su vecindario le ayudará a usted y a su comunidad a lograr resoluciones, votar con sus dólares, y comer alimentos excelentes.

Con todas las frutas y verduras saludables que nuestros agricultores cultivan en esta época del año, es fácil incorporar alimentos locales en sus comidas. Mientras que las partes cubiertas de nieve de los Estados Unidos dependen de las hortalizas cultivadas en invernadero, así como de las hortalizas de raíz almacenadas en el invierno, las granjas en el sur de Arizona están repletas de cultivos que atraen incluso a las personas que son enemigas de las verduras. Para prepararse para el nuevo año, Kathy y Alan Robbs de Robbs Family Farm se toman el tiempo para pensar en sus objetivos nutricionales y planificar su temporada de siembra. Usted puede lograr sus propios objetivos nutricionales con la ayuda de agricultores como los Robbs y los productos cultivados localmente que encontrará en cualquiera de los cinco Heirloom Farmers Markets.

Enero y febrero ofrecen temperaturas más frías para Tucson y las ciudades que lo rodean, lo que significa que las verduras, los cítricos, y los vegetales de raíz de invierno están prosperando. "Sleeping Frog Farms tendrá muchas más verduras creciendo", dice la agricultora Laurel Goslin, y no está bromeando.

Los clientes del mercado agrícola pueden esperar encontrar col de Napa, rizada, y dinosaurio, acelgas, espinacas, lechuga, rúcula, tatsoi y mizuna en su puesto este invierno.

Si bien esta abundancia de verduras de invierno puede ser agobiante



Fotografías Publicados Por Pedro Romano

## FRESCO EN EL MERCADO

Betabeles	Toronja	Lechuga Romana
Brócoli	Col Rizada	Mezcla De Ensalada
Zanahorias	Limones	Espinacas
Cilantro	Limas	Espinacas
Col berza	Mizuna	Tatsoi
Frijoles Secos	Papas	Nabos
Huevos	Rábanos	Calabaza De Invierno

para aquellos que tienen poca experiencia al utilizarlas, algunos trucos sencillos le ayudarán a incorporar estas verduras con muchos nutrientes en cada comida que ingiere. Comience lavando y guardando sus verduras de manera adecuada tan pronto como llegue a casa, lo que hará que sean más fácil de cocinar en las noches atareadas de la semana. Llene la tarja del fregadero o un tazón grande con agua fría, sumerja las verduras por debajo de la superficie y agítelas de un lado a otro hasta que la tierra o la arena caigan al fondo. En seguida, retire las verduras del agua y déjelas secar en un paño limpio. Una vez que las verduras estén secas, simplemente enróllelas en un paño de cocina seco y guárdelas en el refrigerador hasta que estén listas para usarse. Esto mantendrá sus verduras frescas y crujientes por hasta por una semana.

Si en esta época del año usted vive con el lema "solo agregue verduras", tendrá pocos problemas para usar las hojas gigantes de la acelga suiza que se ven tan atractivas en el mercado de agricultores. Agregue unos cuantos puñados de acelgas, col rizada, y coles verdes a sus sopas. Haga una ensalada de mizuna o rúcula con cada comida, y fría esa gigantesca cabeza de col de Napa con ajo y salsa de soya para un salteado rápido y delicioso. Agregar verduras a todo lo que hace es ideal para hacer espacio en su cajón de verduras y llenar su cuerpo con alimentos saludables.

Ya sea que usted haya sido cliente del mercado de agricultores por mucho tiempo o sea recién llegado, gracias por invertir su tiempo, dinero y esfuerzos en la agricultura local y sostenible. A medida que dedique tiempo a establecer objetivos y resoluciones para el 2019, esperamos que considere cómo su mercado de agricultores local puede ayudarle a lograrlos. ¡Feliz año nuevo! 🍌

## JUBILEO DE CÍTRICOS

Junto con las verduras de invierno y las de raíz como los nabos y los rábanos, este invierno, los cítricos cultivados en Arizona llenarán los puestos del mercado de los granjeros. Los colores brillantes, los sabores con chispa, y las vitaminas naturales empaquetadas en estos limones, naranjas y toronjas pueden ayudarle a sentirse refrescado y renovado en el nuevo año. Este año, Heirloom Farmers Markets se asociará con agricultores y productores de alimentos locales para ayudarle a celebrar todo lo maravilloso que los cítricos cultivados localmente tienen para ofrecer. El Jubileo de Cítricos, que abarca un largo fin de semana y cuatro diferentes Heirloom Farmers Markets, desde el 23 hasta el 27 de enero es una excelente forma de experimentar los cítricos cultivados en Arizona en su máxima expresión.



"Me emociono tanto con los cítricos ... utilizo limón básicamente para todo", dice Laurel Goslin, agricultora de Sleeping Frog Farms. Aunque su granja en Cascabel se enfría demasiado para cultivar cítricos, Sleeping Frog Farms se ha asociado con agricultores cerca de Tucson y Aravaipa para ofrecer toronjas, limas, y mandarinas Meyer y Lisbon cultivadas orgánicamente. Lo mismo se puede decir de Robbs Family Farm en Willcox, que experimenta temperaturas de congelación en el invierno. Los Robbs venderán los limones Meyer de cultivo orgánico de un amigo, que son más dulces y menos ácidos que la mayoría de las variedades de limón. "Tanta delicia en un paquete brillante y hermoso. ¿No lo hacen sonreír?" comenta Kathy, refiriéndose a los limones Meyer, jugosos y de piel suave.

Para probar esas variedades de cítricos que rara vez llegan a las tiendas de comestibles convencionales, no busque más que Desert Treasures. Los árboles de larga duración en su arboleda de cítricos producen de todo, desde naranjas Daney ligeramente dulces hasta toronjas de cóctel, cuyo dulce sabor recuerda agradablemente al jugo de un cóctel. Algunas de las cosas más lindas que encontrará en el mercado de granjeros este invierno (aparte de los adorables perros que caminan por ahí) son las mandarinquats de Desert Treasures. Estos híbridos agrios de mandarina-naranja china parecen mandarinas pequeñas y alargadas, y tienen una piel tan delgada que se puede morder a través de ella. Las personas a las que les agrada fruncir el ceño pueden disfrutarlos por completo, pero en la mayoría de los casos será mejor si se exprimen en té, agua, o en una ensalada verde.

Desert Treasures también venderá naranjas sanguinas, dulces de Arizona, y limones en el Jubileo de Cítricos de este año. "En este momento, la



## CUPCAKES DE ACEITE DE OLIVA DE LIMÓN

¡Estos cupcakes llenos de cítricos son perfectos para satisfacer un goloso!

12 porciones.

- 3/4 taza de harina para todo uso
- 3/4 taza de harina de trigo integral de pastelería
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 2 huevos
- 1 taza de yogur de leche entera
- 3/4 taza de miel de abeja
- 2 cucharaditas de cáscara de limón Meyer
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/3 taza de leche o leche no láctea
- 1/3 taza de azúcar de caña
- 1 cucharadita de cáscara de limón Meyer

Caliente el horno a 350° F. Engrase o recubra un molde para cupcakes de 12 piezas. En un tazón grande, mezcle las harinas, el polvo de hornear, y la sal. En un recipiente por separado, mezcle el aceite de oliva, los huevos, el yogur, la miel, la ralladura de limón, y el extracto de vainilla. Vierta la mezcla húmeda en el tazón de harina y revuelva hasta que la masa esté suave. Saque con una cuchara 1/3 taza de masa y póngalo cada molde de los cupcakes. Hornee los cupcakes durante 15-20 minutos, o hasta que las tapas estén de color marrón dorado claro.

Mientras los cupcakes se enfrían, prepare el glaseado. Mezcle la leche, el azúcar de caña, y el jugo de limón hasta lograr un glaseado cremoso y suave. Una vez que los cupcakes se hayan enfriado, vierta 1 cucharada de glaseado sobre cada uno de ellos. Deje que el glaseado seque antes de servir.

mayoría de los limones son más baratos en el mercado de agricultores que en la tienda de comestibles”, dice Chris Duggan, quien ayuda con las operaciones de Desert Treasures. Debido al aumento de las temperaturas, la escasez de agua, y la invasión del desarrollo urbano, los limones se venden a precios especialmente altos en muchas tiendas convencionales, y sin duda son menos únicos y sabrosos que los cultivados aquí en Arizona por nuestros propios agricultores.

Este enero, venga y celebre la magia de los cítricos de Arizona en el Jubileo Anual de Cítricos de Heirloom Farmers Markets. Donde encontrará una gran cantidad de cítricos locales desde agrios hasta dulces, así como música en vivo, panes y pastas picantes, mermeladas y jaleas de frutas cítricas, jugo recién exprimido, miel de azahares, aceites y vinagres aromatizados con aceites de oliva, y jabones con aroma de cítricos. Para obtener más información sobre la mejor celebración de cítricos en Tucson, visite nuestro módulo de información del mercado y hable con uno de los miembros de nuestro personal. 🐾

## COMERSE EL ARCO IRIS

Comerse el arco iris no tiene nada que ver con los dulces azucarados, de hecho, es todo lo contrario. Comerse el arco iris significa “comer una variedad de colores de frutas y verduras en todas las comidas como sea posible”, comenta Jackie Mendelson, gerente del programa Taste of the Market. Comerse el arco iris es una manera fácil de tener presente el comer una variedad de verduras diferentes, cada una de las cuales puede proporcionarle los diferentes fitonutrientes que su cuerpo necesita.

Comerse el arco iris suena bonito, pero ¿es fácil hacerlo? Con la ayuda de los productores locales y el puesto de Taste of the Market en Heirloom Farmers Markets, la respuesta es sí! Cuando visite el mercado de agricultores para comprar sus productos para la semana, simplemente elija una fruta o verdura de cada uno de los siguientes cinco grupos de colores: rojo, amarillo/naranja, blanco, verde, y morado/azul. Cuando llegue a casa, llene su plato con un arco iris de alimentos que se ven casi demasiado buenos para comerlos. En el invierno, comerse el arco iris puede parecer una ensalada de rúcula rellena de manzanas en rodajas finas, camotes asados, unos cuantos rábanos morados, y un aderezo de limón y pasta tahina. O, haga una sopa de arco iris (también conocida como minestrone) con frijoles blancos, zanahorias, papas moradas, acelgas, y tomates para una comida colorida que le ofrecerá nutrientes



- ENE. 12** Comenzar 2º Sábado en Steam Pump Ranch • Oro Valley
- ENE. 19** Venta De Garaje y Clínica De Mascotas • Rincon Valley
- ENE. 23 - 27** Jubileo de Cítricos • Green Valley, Oro Valley, Rincon, Rillito
- FEB. 9** Comenzar 2º Sábado en Steam Pump Ranch • Oro Valley
- FEB. 13** Difundir El Amor y La Bondad Local • Green Valley
- FEB. 10 - MAR. 17** El Horario el mercado cambia de 8:30am - 12:30 pm. Comienza la temporada de carreras de caballos en Rillito Park. • Rillito



y calor.

El puesto de Taste of the Market en Heirloom Farmers Markets es una excelente manera de que usted y su familia se familiaricen con la idea de comerse el arco iris. Todo el mes de enero, puede detenerse en el puesto para presenciar demostraciones de cocina y degustar las deliciosas recetas que puede preparar con una colorida variedad de frutas y verduras. Incluso puede elegir su propia lista de compras arco iris, que clasifica los productos por color y le ayuda a descubrir exactamente lo que necesita comprar para obtener una variedad de fitonutrientes en su dieta. Llene plato con los colores del arco iris y observe por usted mismo los beneficios de comer una excelente comida. 🐾

## CONSEJOS DE JARDINERÍA PARA EL INVIERNO

Si todos los maravillosos productos locales en el mercado de agricultores hacen que usted desee cultivar su propia comida en casa, intente plantar un pequeño huerto para complementar su recorrido semanal de productos. Una de las cosas más maravillosas de ir al mercado de agricultores es el tener acceso a los productores locales cuya experiencia en el cultivo de alimentos en el sur de Arizona es un gran recurso para jardineros nuevos y experimentados. Pida a cualquiera de ellos consejos sobre jardinería y su respuesta entusiasta probablemente le enseñará más de lo que esperaba aprender.

Michael Ismail es un ejemplo de estos útiles productores locales. Ismail, quien es propietario de Thrive and Grow, ofrece servicios de jardinería para ayudarle a diseñar, construir, y mantener un jardín de comestibles en su hogar. Con su conocimiento acerca de los procesos de jardinería sostenibles, como la recolección de agua de lluvia, ollas, y cultivos hidropónicos, Ismail puede enseñarle todo, desde cómo trasplantar hasta la composición del suelo. “Enero ... es [el] momento de planear con anticipación para la temporada de invierno”, dice Ismail en su blog de jardinería que se titula “Trasplantes de primavera”. Esto incluye la siembra de trasplantes de temporada cálida, como los tomates, que deben plantarse en el suelo en febrero o marzo. Para obtener más información sobre los servicios, clases, y publicaciones de los blogs informativos que ofrece Thrive and Grow, visite su sitio web en ThriveAndGrowGardens.com. Y luego, ¡comience a aprender jardinería! 🐾



Fotografías Publicadas Por Thrive and Grow Gardens

	<b>ABIERTO TODO EL AÑO</b> 8AM - 12PM (APR. - SEP.) 9AM - 1PM (OCT. - MAY)	<b>MIÉRCOLES</b> GREEN VALLEY VILLAGE Farmers & Artisans 101 S. La Cañada Dr.	<b>VIERNES</b> TRAIL DUST TOWN (Home of Pinnacle Peak) 6541 E. Tanque Verde Rd.	<b>SÁBADO</b> ORO VALLEY (Steam Pump Ranch) 10901 N. Oracle Rd.	<b>SÁBADO</b> RINCON VALLEY Farmers & Artisans 12500 E. Old Spanish Trail	<b>DOMINGO</b> RILLITO PARK (Food Pavilion) 4502 N. First Ave.
---	--	--	--	--	--	---