



**CONTENIDO**

- Un inicio fresco para el Año Nuevo
- Primavera para hacer jardinería en 2020
- Receta de Temporada
- Próximos Eventos
- Viernes de mercado en Udall Park
- ...

Artículos y Fotografías Publicados Por
Shelby Thompson

Edición y Diseño Hechos Por
Zoë Anderson

Impreso Por


UN INICIO FRESCO PARA EL AÑO NUEVO

¡El inicio del Año Nuevo es comenzar con todo fresco, en especial si compras frutas y verduras producidas en la localidad en los Heirloom Farmers Markets! Comprar y consumir alimentos locales no solo es bueno para usted, sino que también es bueno para los granjeros vecinos, la economía local y el medio ambiente.

Invierno, una de las estaciones de crecimiento más rica en el sur de Arizona--es el momento perfecto para pensar en cómo nutrirte mejor y nutrir mejor a tu familia con alimentos local todo el año.

“Dado que están en su mejor punto para ofrecer su potencial de nutrientes y sabor, consumir frutas y verduras locales y de temporada garantiza que brinden el mayor valor nutricional y el mejor sabor”, dice la Embajadora del Mercado de Heirloom Farmers Markets, Kaylee Haddad. Aunque los alimentos locales son geniales, comprar en el mercado no siempre es fácil – en especial si estás acostumbrado al comprar en el supermercado. Por ese motivo, Kaylee ofrece recorridos del Rillito Park Farmers Market todos los domingos para que los clientes tomen más confianza al comprar en el mercado. En un recorrido reciente del mercado, Kaylee compartió estos consejos útiles para navegar por el mercado y aprovechar tu visita al máximo:

HAZ UNA LISTA | Antes de salir al mercado, haz una lista de lo que necesitas para la semana. Usar la lista como guía te ayudará a no olvidar nada y a respetar tu presupuesto también.



LLEVA TUS PROPIAS BOLSAS Y RECIPIENTES | Es incómodo llevar un ramo de verduras verdes delicadas en el brazo al mismo tiempo que agarras una pesada bolsa de naranjas de Arizona. Lleva tus propias bolsas reutilizables y recipientes al mercado para facilitar la transportación de todos los productos locales que vas a encontrar. Deja todo el plástico y lleva frascos de vidrio grandes, bolsas de tela y recipientes para almacenar alimentos para los artículos sueltos como la lechuga, las papas y los pistaches. Requiere un poco de preparación, pero

llevar tus propias bolsas y recipientes al mercado es bueno para ti y para el planeta.

COMPRA PRIMERO Y PREPARA DESPUÉS | El domingo es el inicio de una nueva semana, lo que hace que sea el día ideal para comprar los alimentos que vas a consumir en la semana y prepararlos. Comienza la mañana en el Rillito Park Farmers Market para conseguir todos los deliciosos alimentos locales que necesitas para todas las comidas de la semana. Ir al mercado primero te ayudará a identificar los alimentos de la lista que probablemente solo encuentres en el supermercado, donde puedes parar en el camino de regreso a casa. Una vez que tengas todos



los ingredientes, pasa la tarde limpiando, almacenando y preparando tus frutas y verduras para que sea más fácil usarlas durante la semana.

FRUTAS Y VERDURAS PRIMERO | Por motivos de seguridad alimentaria, compra las frutas y verduras antes de la carne, el queso y los huevos. Entre más tiempo pasen los productos de origen animal fuera del refrigerado, más posibilidad habrá de que se echen a perder.

PRUEBA EL MERCADO | Ubicada en el Rillito Park Farmers Market, el puesto de Taste of the Market ofrece recetas con ingredientes de temporada y pruebas cada domingo. Pasa por ahí para probar algo delicioso y quédate para conseguir una porción de inspiración.

COME EL ARCOÍRIS | “Come el arcoíris” es una manera sencilla de recordar comer diferentes frutas y verduras, cada una de las cuales te puede brindar fitonutrientes únicos que tu cuerpo necesita. Adquiere el *Recetario Come el Arcoíris* sin costo en el puesto de Taste of the Market para conseguir ideas de recetas para cada color del arcoíris.

VEN A FORMAR COMUNIDAD | Aunque hay muchas cosas increíbles que comprar en el mercado, no tienes que gastar dinero para pasarla bien ahí. Prueba los alimentos de los vendedores del mercado, baila con la música en vivo y convive con la comunidad de una manera totalmente diferente.

Para conseguir más consejos para navegar el mercado, puedes encontrar a Kaylee con un delantal de color naranja brillante en el Rillito Park Farmers Market todos los domingos. 

PRIMAVERA PARA HACER JARDINERÍA EN 2020

Cultivar tus propios alimentos en tu jardín o en un huerto comunitario es una excelente manera de adentrarte en el sistema alimentario. Consumir los productos de tu labor no solo es gratificante, sino que es económico,

divertido y saludable. Aunque los fríos meses de invierno no son aptos para plantar la mayoría de las semillas a la intemperie, brindan una excelente oportunidad para planear un rico jardín de primavera que florecerá luego de la última helada del año. Si eres novato en la jardinería o quieres mejorar tus habilidades, hay muchos recursos de la comunidad que te pueden ayudar.

Encontrarás de todo, desde pies de planta hasta expertos en jardinería en Heirloom Farmers Markets. Para iniciar tu jardín de primavera de cero, compra pies de planta de



**FRESCO EN EL MERCADO**

acelga	frijoles	nabos
brócoli	hongos	naranjas
calabaza de invierno	lechuga romana	patatas
cilantro	limas	patatas dulces
col rizada	limones	pimientos
col rizada	mandarinas	pomelo
eneldo	manzanas	rábanos
espinacas	mezcla de ensalada	rúcula
fechas	mizuna	zanahorias



LIMONADA BRILLANTE CON ENELDO

Porciones: 4 - 6

Incluir eneldo en la limonada puede sonar extraño, pero esta bebida es deliciosa y refrescante. Aprovecha la temporada de cítricos preparando una jarra de esta bebida burbujeante para compartir con tu familia y tus amigos.

- 1/2 taza de miel cruda local
- 2 1/2 tazas de agua filtrada, divididas
- 2 1/2 pequeño ramito (aproximadamente 1 taza)

de eneldo

- Ralladura y jugo de dos limas
- Agua mineral

Prepara el sencillo jarabe: Mezcla la miel y 1 1/2 tazas de agua en un pequeño sartén a fuego lento. Mueve la mezcla hasta que la miel sea haya disuelto totalmente. Retira el sartén de la estufa y deja enfriar el jarabe a temperatura ambiente.

Mientras tanto, coloca el eneldo y 1 taza de agua en una licuadora de alta velocidad. Licua la mezcla hasta que el eneldo quede hecho puré, luego pasa el líquido por un lienzo para cernirlo y eliminar los sólidos.

Combina el jarabe sencillo, el “jugo” de eneldo, y la ralladura y el jugo de lima en una jarra. Llena vasos con hielo, luego llena cada vaso con 1/3 parte de jugo de eneldo y lima, y 2/3 partes de agua mineral. Pruébalo y ajústalo si es necesario.

verduras de temporada en Sleeping Frog Farms, Wild Child Gardens y Cactus Rose Floral. Para equipo de jardinería y orientación de expertos, no busques más, acude a Thrive and Grow Gardens: un negocio local que vende artículos de jardinería de alta calidad, brinda asesoría privada y ofrece talleres comunitarios sobre jardinería. Su próximo taller, Cómo prepararte para la jardinería en primavera, el 17 de febrero, es una excelente forma de aprender cómo construir un jardín de primavera exitoso desde el suelo. Descarga el Calendario anual para plantar de Thrive and Grow Gardens sin costo en thriveandgrowgardens.com y pasa por su puesto en el granero en Rincon Valley Farmers y Artisans Market los sábados para aprender más sobre cómo te pueden ayudar a hacer realidad el jardín de primavera de tus sueños.

Para una experiencia de jardinería práctica que aumente tus habilidades y conocimientos, mira los eventos gratuitos en The Garden Kitchen en el sur de Tucson. Durante la hora de jardinería comunitaria de The Garden Kitchen todos los jueves en la mañana, puedes ayudar a dar mantenimiento a su jardín comunitario, aprender de expertos en jardinería y, al mismo tiempo, retribuir a la comunidad. Los eventos “En forma el primer sábado” de The Garden Kitchen son otra excelente manera de aprender sobre jardinería. El siguiente evento del sábado es el 1 de febrero incluirá un taller de recolección y conservación de agua organizado por los Pima County Master Gardeners - otro gran recurso de la comunidad. Para saber más acerca de los eventos de jardinería gratuitos en The Garden Kitchen, visita thegardenkitchen.org.

Una vez que estés listo para plantar tus semillas, visita la Biblioteca Pública del Condado de Pima. Si increíble biblioteca de semillas contiene una gran variedad de paquetes de semillas que los miembros de la biblioteca pueden sacar sin costo. Mientas estás ahí, mira algunos libros de jardinería y regístrate para sus talleres de jardinería gratuitos, impartidos por expertos de organizaciones como Native Seeds/SEARCH, Pima County Master Gardeners y LEAF Network.

Aquí en Tucson, tenemos la suerte de tener muchos negocios y organizaciones sensacionales que se dedican a ayudarnos a cultivar nuestros propios alimentos. Con tantos excelentes recursos y un poco de suerte, muy pronto estarás comiendo los betabeles, zanahorias y chícharos de tu huerto. 🌱



- ENE. 24 - 26** Comenzar 2º Sábado en Steam Pump Ranch • Oro Valley
- FEB. 7** Final de la construcción del cuarto pabellón • Rillito Park
- FEB. 8 & MAR. 14** Comenzar 2º Sábado en Steam Pump Ranch • Oro Valley
- FEB. 9** Cambio de horario en Rillito Park 8:30am - 12:30pm • Rillito Park
- FEB. 15** Off the Vine AZ Wine Festival • Oro Valley
- FEB. 15** Taste of the Market at VUSD Vail School Pride Day • Pima County Fairgrounds

AND WE'RE OFF!
Racing Season Begins at Rillito Park

**February 9
thru
March 22**

**Rillito Park
Farmers Market
8:30am - 12:30pm**

SHOP EARLY & PARK FOR FREE

THANK YOU FOR YOUR SUPPORT!
Rillito Park Racetrack Gates Open at 10am • Races Start At 1:30pm

VIERNES DE MERCADO EN UDALL PARK

Los viernes de mercado de Heirloom Farmers Markets se movieron de Trail Dust Town a Udall Park, de regreso a donde se ubicaban hace 11 años. “La gente de la zona siempre preguntaba. Será un gran activo para Udall Park y el lado este en general”, dice el concejal Paul Cunningham.

Ubicado en la entrada norte (cerca de los campos de baseball) del extenso Morris K. Udall Park, de 173 acres, el mercado de los viernes se ve desde la carretera y se puede acceder a él fácilmente mediante los sistemas de transporte público de SunTran y Udall Transit. Con más de 20 vendedores en el Udall Park Farmers Market, los clientes pueden esperar encontrar productos locales, huevos frescos de granja, carne de Arizona de reses alimentadas con pasto, miel local, café tostado en la localidad, productos horneados, salsa, tortillas, vegetales recién asados, productos para mascotas, jabones y más.

El Udall Park Farmers Market da la bienvenida a clientes SNAP/EBT y los invita a participar en Double Up Food Bucks AZ. Accesible e inclusivo, este mercado familiar es el lugar perfecto para que la comunidad se reúna y disfrute de música en vivo, alimentos frescos y uno de los mejores parques al aire libre de Tucson. 🌱



Mercado de agricultores en el Morris K. Udall Park • Foto de Pedro Romano

	ABIERTO TODO EL AÑO 9AM - 1PM (OCT. - MAR) 8AM - 12PM (APR. - SEP.)	MIÉRCOLES GREEN VALLEY VILLAGE Farmers & Artisans 101 S. La Cañada Dr.	VIERNES UDALL PARK (Morris K. Udall Park) 7202 E. Tanque Verde Rd.	SÁBADO ORO VALLEY (Steam Pump Ranch) 10901 N. Oracle Rd.	SÁBADO RINCON VALLEY Farmers & Artisans 12500 E. Old Spanish Trail	DOMINGO RILLITO PARK (Food Pavilion) 4502 N. First Ave.
--	--	--	--	--	--	---