



CONTENTS

- Informe de la Granja a la Mesa
 - Fresco en el Mercado
 - Duplicar sus Dólares de SNAP
 - Receta Estacional
 - Siga a Sus Granjeros
 - Próximos Eventos
 - ...
- Artículos y Fotos de Shelby Thompson
- Editor y Diseñador Zoë Anderson
- Impreso por **GLOO FACTORY**

MANTENGA SU FRESCO CON PRODUCTOS DE VERANO DE TEMPORADA EN LOS MERCADOS

En el medio del verano, cuando suben las temperaturas y la gente prende el aire acondicionado (o quizás el enfriador evaporativo), la idea de encender el horno, pararse sobre una olla hirviendo, e incluso comer una comida caliente puede parecer insoportable. Afortunadamente, comer con las estaciones tiene sus ventajas: una gran parte de los productos disponibles en el mercado de agricultores de mayo a octubre requieren poco o ningún esfuerzo antes de ser comestibles y deliciosos. Comer estacionalmente puede ayudar a mantener fresca su cocina, sus papilas gustativas contentas, y su panza satisfecha.

La manera más fácil y obvia de mantener fresca su cocina en el verano es olvidarse completamente del horno. Los productos de temporada como los tomates, los pepinos, la calabaza de verano, los melones, las cebollas, las zanahorias, los pimientos, y las frutas de hueso son deliciosos tal como son. Encontrará una gran cantidad de tales productos de verano en Larry's Veggies durante todo el verano. Gracias al hecho que Larry Parks tiene buena mano para las plantas y unos acres de tierra fértil en Marana, su puesto de mercado estará lleno de quingombó crujiente, chiles, berenjenas, pimientos, vibrantes tomates tradicionales de rayas, melones dulces y jugosos, y algunas variedades diferentes de calabaza este año.

Para un almuerzo fácil o una cena ligera, haga capas de humus y gruesas rebanadas de tomate tradicional entre dos rebanadas de pan rústico para un sándwich fácil pero intensamente satisfactorio. Mezcle tomates crudos, pepinos, cebollas, ajo y pimientos con algunos otros ingredientes simples para hacer el gazpacho en cuestión de minutos. O, parta en pedacitos media barra de pan duro y agregue los pedacitos a un cuenco con tomates cortados en cubitos, albahaca, y melocotones maduros cortados en rodajas, luego salpique todo con aceite de oliva y vinagre balsámico para obtener un hermoso cuenco de panzanella que combina perfectamente con el vino frío. A principios de julio, cuando las lluvias todavía no han llegado y hasta la comida más sencilla de no cocinar parece ser demasiado trabajo, mezcle suavemente melón frío en cubos con cebolla roja cortada finamente, queso feta, menta fresca, jugo de lima, y un poco de aceite de oliva para disfrutar mientras espera la lluvia. Los productos maduros y jugosos de verano pueden servir de inspiración para muchas comidas diferentes durante los meses cálidos.



Cochise Family Farm, que recientemente expandió su granja para incluir un gran invernadero y una cocina comercial, también será una fuente fiable de productos locales y frescos este verano. La granjera Katelyn Urso se está preparando para comer su fruta favorita de verano: melocotones blancos, dulces y tan jugosos que el jugo le cae por el mentón y los brazos mientras los come. Cochise Family Farms comenzará a vender sus melocotones infames en julio y continuará vendiéndolos hasta que la temporada de melocotones llegue a su fin a comienzos del otoño. Además de los melocotones, encontrará fresas pequeñas (pero dulces), frambuesas, frambuesas

doradas, y moras en el puesto de mercado de Cochise Family Farms.

“Tenemos demasiados calabacines y calabazas,” dijo Urso, agregando que Cochise Family Farms está vendiendo más que fruta este verano. Además de una variedad de verduras de verano, están ofreciendo bolsas de calabacín cortado en espiral y deliciosos productos horneados en el hogar, como galletas con chips de chocolate y payes de frutas de melocotón o bayas cosechadas en su granja- perfectos para una reunión de verano. La gente de Cochise Family Farm también se está atreviendo entrar en el mundo del enlatado y encurtido y pronto venderá latas de chucrut bávaro, calabaza pattypan en escabeche, y pedazos de calabacín con eneldo. Ya sea que desee una bolsa llena de productos frescos de verano para inspirarlo en la cocina o una sorpresa hecha a mano lista para ser devorado, seguramente encontrará algo que ama de Cochise Family Farm.

Aunque el calor sofocante de julio y agosto hace que sea difícil creer que el verano llegará a su fin, ahora es un buen momento para almacenar de lo esencial- como el ajo y la cebolla- que puede durar durante el otoño y el invierno. Nuestros agricultores locales en In the Beginning Farm, Richcrest Farm, y Robbs Family Farm pasaron los meses de mayo y junio cosechando miles de libras de cebollas y ajos, y ahora es el momento perfecto para comprarlos por canasta. Encontrará ajo de piel blanca común al lado de canastas de variedades tradicionales como el ajo italiano de piel morada y cabezas gigantescas de ajo elefante. Cada variedad tiene su propio sabor; algunos son picantes y con chispa, mientras otros son dulces y suaves. Obtenga su dosis de ajo probándolos todos en el Festival de Tomate, Albahaca, y Ajo en los mercados de agricultores de Oro Valley y Rillito Park los 28 y 29 de julio. Un almacén repleta de ajo cultivado localmente garantiza que sus comidas tengan un sabor maravilloso durante todo el año.

Duplicar sus Dólares de SNAP/EBT y Aprovecharlo al Máximo

¿Ha oído las buenas noticias? ¡Los Mercadores de Agricultores Heirloom están nuevamente aceptando Double Up Food Bucks (Duplica los Dólares de Comida) en sus mercados los viernes en Trail Dust Town y los domingos en Rillito Park! El programa Double Up Food Bucks les permite a los beneficiarios de SNAP (el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria) duplicar sus dólares de SNAP cuando los usen para comprar frutas y verduras cultivadas en Arizona. Por ejemplo, los beneficiarios de SNAP que reciben \$20 por semana pueden usar ese dinero para comprar \$40 de productos cultivados localmente- beneficiando tanto a los compradores como a los agricultores locales. Con dólares dobles y un poco de planificación adicional, puede comprar comidas saludables, deliciosas, y de origen local que duran toda la semana.



Comience almacenando su despensa con productos de todo el año como las cebollas, el ajo, las papas, el arroz, la pasta, la polenta, el caldo de pollo o de verduras, los frijoles, los huevos, el aceite de cocina, y el vinagre. Dado que las frutas y verduras disponibles en el mercado cambian con las temporadas, estos productos básicos de despensa proporcionarán una gran base para muchas diferentes comidas abundantes y deliciosas. La clave para hacer las compras en el mercado de agricultores es ser flexible. Planificar comprar en el mercado de agricultores puede ser más desafiante que hacer una lista para el supermercado, porque uno nunca sabe qué (o cuánto) los agricultores traerán al mercado ese día. Utilice la lista de compras de productos de temporada en el sitio web de Heirloom Farmers Market para tener una idea de lo que puede encontrar en el mercado antes de ir.

A medida que avanza por el mercado, leve un registro de cómo gasta su dinero duplicado, notando cuánto ha gastado y cuánto le queda en una pequeña hoja de papel. Muchas de las granjas etiquetan claramente sus precios en un pizarrón o carteles individuales puestos en cada contenedor de productos. Cuando calcule cuánto quiere gastar en una cosa, asegúrese de confirmar si está en venta por unidad o libra. Mantener los recibos escritos a mano le dará una mejor idea de los precios del mercado de agricultores

FRESCO EN EL MERCADO

ajos	duraznos	ocras
alcachofas	hongos	pepinos
berenjenas	huevos	pimientos
calabazas	maíz	rábanos
cebollas	melons	remolachas
chilis	nabos	rúculas
col rizadas	papas	tomates



PALETAS DE MELOCOTÓN Y CREMA

Hace 10 Paletas

- 1.25 tazas de leche de coco con toda su grasa o leche cruda 1/4 cup raw honey
- 1/2 taza de miel cruda
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 3-4 melocotones maduros, pelados, picados y cortados en cubitos

Ponga la leche, la miel, la canela, y la ralladura de naranja en una licuadora. Mezcle los ingredientes durante aproximadamente 30 segundos, hasta que la mezcla esté suave. Vierta la mezcla de leche en una taza de medir líquida y enjuague la licuadora. Añada los melocotones cortados en cubitos a la licuadora. Mezcle los melocotones en la licuadora, sólo hasta que se conviertan en un puré ligeramente grueso. Añada una cucharada de puré de melocotón a cada molde para paletas. Vierta la mezcla de leche sobre el puré, dejando 1/2" de espacio libre en la parte superior de cada molde. Cubra cada paleta con aproximadamente otra 1/2 cucharada de puré de melocotón. Meta un palito de helado en cada molde y congele las paletas durante 6-8 horas. Manténgalas frías en el congelador.

durante todo el año. Lo más importante es ir al mercado de agricultores con la mente abierta y llenar sus bolsas reutilizables con frutas y verduras frescas que inspirarán una buena cocina en el hogar.



Cuando regrese a casa con sus hallazgos, coloque todo en la encimera y haga una lista de lo que hay allí. No olvide que casi todas las partes de un vegetal son comestibles: puede usar las tapas de zanahoria para hacer pesto o salsa verde; puede saltear la parte blanca de las cebollas verdes con zanahorias para hacer la base de una salsa espesa de tomate; y puede guardar las sobras de varias verduras en un recipiente en el refrigerador hasta que tenga suficiente para hacer una olla de caldo de verduras. Una vez que tenga una buena idea de los productos frescos y los productos secos que tiene a mano, dedique 20 o 30 minutos planificando cómo

usarlos durante toda la semana. Puede decidir usar calabazas de verano de color amarillo brillante, cebollas, y ajo para hacer un arroz frito con un huevo de granja encima; tomates cerezas, berenjenas tiernas, y pimientos dulces para hacer verduras asadas servidas encima de una polenta cremosa; y calabacín, maíz tradicional, y jalapeños para hacer tortillas rellenas de calabacitas servidas junto con frijoles negros tiernos. Cuando tiene una cocina llena de verduras frescas cultivadas a menos de 100 millas de distancia, no necesita mucho para hacer comidas copiosas y saludables que lo mantendrán lleno durante toda la semana. 🍴

SIGA A SUS GRANJEROS

Una de las mejores cosas de hacer compras en el mercado de agricultores es hablar con los agricultores que cultivan y cosechan nuestros alimentos. Es interminable su conocimiento sobre las condiciones locales de cultivo, las variedades de semillas tradicionales, y las recetas de temporada. Si se siente inspirado mantenerse conectado con los agricultores locales durante la semana, sígalos en las redes sociales e inscribese en sus boletines informativos para conocer en detalle lo que están construyendo, plantando, y cosechando en la granja. Joe Marlow de SouthWinds Farm tiene un maravilloso boletín semanal que incluye actualizaciones de la granja, una lista de cosecha, una lista de lo que está en la porción CSA (Agricultura Apoyada por la Comunidad) de esa semana, y una receta de temporada, junto con bellas fotos de la granja. Conéctese con sus agricultores en línea para estar informado de los mercados en que van a vender, qué productos traen al mercado cada semana, y qué planifican cosechar en los próximos meses. Sobre todo, ¿a quién no le gusta mirar fotos de hermosos paisajes pastorales mientras se sienta en la silla de su oficina el lunes por la mañana?

Busque sus granjas y mercados de agricultores favoritos en Facebook, Instagram, Twitter, y Google para ver de cerca cómo cultivan y producen sus alimentos locales. 🍴



- AHORA DENTRO** Ahora Adentro Hasta el Final de Agosto • *Green Valley Village*
- JUNE 30 - JULIO 8** Local First AZ's Semana de Independents - Golden Coupons Aceptado en el Stand de Info
- JULIO 4** Green Valley Village y Heirloom estará cerrada. ¡Chao!
- JULIO 6** Primera Familia Funday en el Farmers Market • *Trail Dust Town*
- JULIO 28 & JULIO 29** Festival de Tomate Albahaca Ajo • *Oro Valley & Rillito Park*
- JULIO 27 & AGOSTO 3** Final del Verano! Familia Funday en el Farmers Market • *Trail Dust Town*

TOMATO BASIL GARLIC FESTIVAL

SATURDAY, JULY 28TH • 8A-12P
ORO VALLEY FARMERS MARKET
 Steam Pump Ranch - 10901 N. Oracle Rd.
 Tomato Tastings, Vendor Deals & Live Music - Michael P. Nordberg

SUNDAY, JULY 29TH • 8A-12P
RILLITO PARK FARMERS MARKET
 Food Pavilion - 4502 N. 1st Ave.
 Tomato Tastings, Demos From Chef Ryan Clark, Vendor Deals, & Live Music - Cadillac Mountain

AUMENTE SU DÓLAR DE ALIMENTO EL DOBLE

¡Obtenga mas frutas y verduras frescas cuando use su tarjeta SNAP Quest en los mercados de agricultores!

Obtenga más frutas y verduras con **DOUBLE UP FOOD BUCKS**

Aceptar efectivo sólo en **FRIDAY TRAIL DUST TOWN Y SUNDAY RILLITO PARK MARKETS.**

Visite primero a la mesa info del mercado de agricultores

COMPRE \$1 de comidas elegibles SNAP con su tarjeta QUEST.

RECIBA \$1 gratis en Double Up Food Bucks acia cualquiera frutas y verduras locales.

LIMITE \$20 DIARIOS

¿Preguntas? Llame al (480) 207-5955 o visite DoubleUpFoodBucksArizona.org

<p>iVisita cualquiera de nuestros mercados y trae tu apetito por REAL!</p> <p>OPEN YEAR-ROUND 8AM - 12PM (APR. - SEP.) & 9AM - 1PM (OCT. - MAY)</p>	<p>FRIDAY TRAIL DUST TOWN (Home of Pinnacle Peak) 6541 E. Tanque Verde Rd.</p>	<p>WEDNESDAY GREEN VALLEY VILLAGE Farmers & Artisans 101 S. La Canada Dr. Green Valley</p>	<p>SATURDAY ORO VALLEY (Steam Pump Ranch) 10901 N. Oracle Rd.</p>	<p>SUNDAY RILLITO PARK (Food Pavilion) 4502 N. First Ave.</p>
--	---	---	--	--