



CONTENIDO

- Los Alimentos Locales son Buenos Para el Planeta
- Devolviéndole al Planeta Tierra
 - Receta de Temporada
 - Próximos Eventos
 - Nuevo de Embajador del Mercado

Artículos y Fotografías
Publicados Por
Shelby Thompson
Edición y Diseño Hechos Por
Zoë Anderson
Impreso Por



LOS ALIMENTOS LOCALES SON BUENOS PARA EL PLANETA

Pocos otros profesionales trabajan tan cercanamente a la tierra como lo hacen los agricultores. Día a día, semana a semana, año tras año, observan la composición del suelo, las precipitaciones, y la producción de miel a un grado al que aquellos de nosotros, confinados a nuestras oficinas, simplemente no podemos. Con sus cultivos de reliquia resistentes a las sequías, sus reses alimentadas con pasto y su miel cruda, los agricultores, ganaderos y productores en los mercados de agricultores Heirloom están abordando problemáticas ambientales con sus botas en el suelo. Mientras celebramos el 49º día anual de la tierra, HeirloomFM extenderá este evento de un día a lo largo de todo el mes de abril en todos los mercados, también celebraremos a nuestros agricultores locales - la gente que trabaja todos los días para hacer de alimentarse en Arizona del sur una hazaña más sostenible.

El propietario de SouthWinds Farm, Joe Marlow ha utilizado métodos de cultivo sostenibles en sus tierras en Benson desde el primer día, hace poco más de seis años. La granja de ocho acres está fuera de la red, en gran parte alimentada por energía solar y adornada con un gran túnel de viento que ayuda a dar sombra y a aislar los cultivos sin dañar el medio ambiente. Desde que empezó a cultivar en 2012, Marlow ha registrado sus observaciones e información sobre las temperaturas, la humedad y los cultivos en su tierra. En tan solo seis años, Marlow ha presenciado patrones climáticos extremos en el área, incluyendo el junio más caluroso, el julio más húmedo y los agosto, septiembre y octubre más secos en la historia registrada.

“[El clima extremo] hace que sea realmente difícil cultivar alimentos,” dice Marlow. Como resultado, el economista convertido en agricultor ha tenido que adaptar tanto lo que cultiva, como el cómo lo cultiva. Marlow ahora elige cultivar variedades de productos de reliquia que pueden aguantar el clima extremo mientras continúa implementando más prácticas de cultivo amigables con la Tierra en Southwinds Farm. En un esfuerzo para conservar el agua del suelo, el sistema de irrigación de goteo por cinta fue recientemente automatizado - una victoria tanto para las iniciativas de conservación del agua como para los diligentes agricultores allí. Aun así, él tiene planes incluso más grandes para hacer de la granja fuera de la red más sostenible: en el próximo año, Marlow planea cambiar la granja para que use un generador de biodiesel y posiblemente incluso instalar uno o dos generadores de viento en la propiedad.



Todo es “un paso en la dirección correcta”, de acuerdo con Marlow, pero en el largo plazo, está trabajando para utilizar métodos de cultivo sin arado. Cultivar cosechas sin arar la tierra permite al suelo mantenerse intacto y en últimas crea un ambiente de cultivo saludable que produce mejores alimentos y requiere de menos agua. Además de ser mejor para la tierra, “los alimentos serán más ricos (nutricionalmente) y las plantas utilizarán menos agua y serán menos susceptibles a enfermedades,” dice Marlow. Cultivar alimentos sosteniblemente toma tiempo, pero Joe Marlow está en esto para largo - por nuestra comunidad, nuestros alimentos y el planeta.



Para Anne Loftfield de High Energy Agriculture la agricultura sostenible se trata de cultivar el suelo y utilizar métodos de cultivo regenerativos en sus tierras en Marana. El sistema completo de agricultura regenerativa consiste en tres componentes cruciales: suelo, plantas y animales. En este proceso cíclico, las plantas alimentan a los animales, el fertilizante de los animales alimenta al suelo y el suelo alimenta a las plantas - una y otra vez.

Los químicos no tienen lugar en la agricultura regenerativa pero (tal vez sorprendentemente) las malezas y los insectos sí. “Las malezas y los insectos son parte del proceso,” dice Loftfield. En lugar de arrancar toda la maleza de su granja, Loftfield elige recortarlas antes de que den semillas. Cuando se manejan adecuadamente, las malezas y los insectos agregan nutrientes benéficos al suelo y juegan un papel crucial en el sistema regenerativo completo. Para mantener el suelo rico en nutrientes de su granja fértil y saludable, Loftfield utiliza métodos de cultivo sin arado. “Tratamos de alterar el suelo lo menos posible,” dice ella. “Cada vez que aras, alteras el suelo y los microbios en este. Los microbios son los que ponen los nutrientes en los productos.” Gracias a la consideración cuidadosa y al trabajo duro, Loftfield y su familia están cultivando alimentos que son buenos para el planeta y para la gente en este.

Hay muchos más agricultores sensibles hacia la tierra como Marlow y Lofrfield en Arizona del sur, y puedes encontrar a muchos de ellos en HeirloomFM. Estos agricultores están entregados a cultivar alimentos sin los herbicidas y pesticidas que hacen daño al ambiente. Son agricultores que cultivan plantas de reliquias y diversifican aún más nuestras cosechas; ganaderos que crían sus animales en pastizales abiertos en lugar de en lotes de engorde que agotan recursos; apicultores que ponen sus colmenas dentro de los saguaros y los árboles de mezquite y las flores silvestres del desierto. Para nuestros pequeños agricultores, ganaderos y productores que trabajan como protectores de la tierra, todos los días es el día de la Tierra. 🐌

DEVOLVIÉNDOLE AL PLANETA TIERRA

Comprar alimentos cultivados localmente no solamente es delicioso - es mejor para el planeta. De acuerdo con Barbara Kingslover en su libro *Animal, Vegetable Miracle*, “cada artículo alimenticio en una comida típica en los E. U. ha viajado en promedio 1,500 millas.” El petróleo que toma llevar los alimentos desde las granjas a nuestros platos es una razón significativa de por qué, desde el 2004, cada americano individual consume aproximadamente 400 galones de petróleo para la agricultura cada año. ¿La solución? La comida cultivada localmente. Si todos comemos tan solo una comida obtenida localmente a la semana, “reduciríamos el consumo de petróleo en los E. U. por más de 1.1 millones de barriles cada semana,” Dice Kingslover.

Comer carnes y productos cultivados local y orgánicamente es un acto amigable con el planeta importantísimo en sí mismo. Al apoyar a los vendedores locales en HeirloomFM, estás comprando alimentos que fueron cultivados cerca de casa y, como resultado, necesitaron de mucho menos combustible y energía para llegar a ti que los alimentos disponibles en el supermercado. Cada dólar gastado en el mercado de agricultores es un voto por un sistema alimenticio más sostenible que valore a los agricultores, a la tierra y a la comunidad por encima de los bancos y las corporaciones.

Simplemente comprar y comer alimentos cultivados localmente es bueno para el planeta, pero hay muchas maneras de ser aún más amigable con el planeta cuando compras y cocinas alimentos del mercado de agricultores. Desde ir en bicicleta al mercado, hasta traer bolsas y contenedores reutilizables, pasando por hacer compost de las sobras de los vegetales y de las bolsas degradables, hay muchas maneras en las que puedes reducir tu huella de carbono en el mercado de agricultores. Pásate por el mercado de agricultores de Rillito Park en abril para aprender cómo puedes ayudar a salvar el planeta una semana a la vez. Cada fin de semana, Heirloom tiene talleres y entretenimiento programados para ayudar a extender el mes de la celebración de la Tierra, incluyendo la gestión de cuencas hidrográficas, Compost Cats, Mr Nature's Music Garden y más!

FRESH AT THE MARKET

| | | |
|-------------------|----------|--------------------|
| Acelga | Coliflor | Perejil |
| Arúgula | Eneldo | Pomelos |
| Brócoli | Hinojo | Rábanos |
| Brotos | Limones | Remolachas |
| Cebolla Verde | Mezcla | Repollo |
| Champiñones Ostra | Mizuna | Romana |
| Cilantro | Nabos | Verduras Asiáticas |
| Col | Naranjas | Zanahorias |
| Col Rizada | Papas | |



SÁNDWICHES DE QUESO A LA PLANCHA CON REMOLACHA ROSTIZADA Y MIEL DE LAVANDA

Para 4 sándwiches

- 8 rebanadas de pan rústico
- 4 remolachas pequeñas rostizadas (o 2 grandes), peladas y en rebanadas de 1/2" de ancho
- 10 onzas de queso de cabra chevré natural Fiore di Capra
- 2 cucharadas de miel cruda local

- 1/2 cucharadita de lavanda para cocinar
- Sal marina en escamas, a gusto
- 1 taza de arúgula bebé
- Aceite de oliva o mantequilla, para la cocción

En un recipiente pequeño, mezclar la lavanda y la miel y dejar que la mezcla descanse por al menos 15 minutos. Disponer 4 de las rebanadas de pan y, utilizando un cuchillo de mantequilla, esparcir uniformemente 2.5 onzas de queso de cabra en cada rebanada. Colocar unas cuantas de las rebanadas de remolacha rostizada en cada rebanada de pan, hasta que el queso de cabra esté cubierto en gran parte. Rociar una pizca de sal marina en escamas sobre cada rebanada y colocar una capa de 1/4 de taza de arúgula encima de cada rebanada. Disponer 4 de las rebanadas restantes de pan. Utilizando un cuchillo de mantequilla, esparcir uniformemente 1.5 cucharadas de miel en cada una de estas cuatro rebanadas de pan. Colocar el pan untado de miel (con la miel hacia abajo) en las rebanadas de pan cubiertas con queso, remolacha y arúgula. Calentar una sartén o parrilla grande a fuego medio. Cubrir la superficie de cocción con aceite de oliva o mantequilla. Colocar los sándwiches en la sartén y cocinarlos alrededor de tres minutos, o hasta que el pan esté dorado. Dar vuelta a los sándwiches y repetir del otro lado. Servir caliente.

Ya que los mercados de agricultores Heirloom están ubicados en caminos de bicicleta y rutas de autobús, puedes reducir aún más tu consumo de petróleo yendo en bicicleta, caminando o tomando el transporte público hacia el mercado de agricultores. ¡El evento anual de Ve en bicicleta al mercado de agricultores de HeirloomFM es la oportunidad perfecta de intentarlo! El 14 de abril, alentamos a los clientes a ir en bicicleta al mercado de agricultores de Rillito Park en su bicicleta favorita. Los ciclistas serán recompensados con un valet de bicicletas gratuito patrocinado por BICAS y con té helado gratuito de parte de Transit Tea. Además, habrá descuentos de los vendedores locales, música en vivo de parte del renombrado flautista nativo americano R. Carlos Nakai, y (como siempre) buena comida.

Cuando se trata de comprar sosteniblemente en el mercado de agricultores, los agricultores están de acuerdo en que traer tus propias bolsas y contenedores de almacenamiento es el primer paso hacia reducir los desperdicios. Los bolsos resistentes, canastas grandes y cestas para la bicicleta son recipientes perfectos para cargar la abundancia de productos que encontrarás en el mercado. Invierte en un conjunto de bolsas de algodón lavables para almacenar los productos individuales como zanahorias, nabos y remolachas; trae contenedores de vidrio para los artículos más delicados como las verduras para ensaladas y los tomates. Si olvidas traer tus propias bolsas, asegúrate de preguntar si las que hay en el mercado son degradables. Los vendedores como South Winds Farm y Laura's Locals usan empaques que pueden ser convertidos en suelo y en tu propio contenedor de compost para el patio.

Los tarros de vidrio en los que empaacan la mermelada de We B Jamin Farm, el kimchi de Bajo Tierra Kitchen y los pepinillos de Cochise Family Farm pueden ser reutilizados para almacenar artículos de la alacena como café en grano, granos secos y nueces. (Si tu cocina está desbordada con tarros, simplemente lávalos y devuélveselos al vendedor para que sean reutilizados.) Los compradores del mercado en Rillito Park pueden usar tarros para transportar los granos de café de Adventure Coffee Roasting y los granos secos y pistachos de Robbs Family Farm.

Si consideras recargar en el mercado después de tu grato paseo en bicicleta, considera traer un plato, utensilios y un termo de café desde casa. Ya sea que elijas el café frío o caliente de Yellow Brick Coffee, Lynx Coffee Roasters, o Adventure Coffee Roasting, sabrá incluso mejor si lo tomas en una taza sólida. Pídele a los panaderos que pongan ese bollo de canela directamente en el plato que trajiste desde casa, y ¡a comer con tu tenedor favorito! Planear de antemano puede ayudarte a reducir los desperdicios en el mercado y en el planeta.

Mantén tu empeño de ser amigable con el planeta en casa utilizando lo que más puedas de tus alimentos y haciendo compost de lo que no te comas. Incorpora los tallos del brócoli a tu salteado en wok, licúa la parte de arriba de la zanahoria para hacer un pesto de primavera, y prepara la parte verde del rábano en sauté con un poco de aceite de oliva y ajo, como si fueran espinacas. Guarda las sobras de los alimentos – los extremos de la cebolla, la peladura de la zanahoria, los tallos del perejil – para hacer un delicioso caldo de vegetales a fuego lento al terminar la semana. Luego, haz compost de



- MAR. 9** 2ºs Sábados En El Steam Pump Ranch • Oro Valley
- MAR. 16 & APR. 20** Venta De Garaje Comunitaria & Clínica De Vacunación Para Mascotas • Rincon Valley
- MAR. 22 & APR. 19** ¡Vacaciones De Primavera! Días De Diversión Familiar • Trail Dust Town
- APR. 7** ¡Heirloomfm Va A La Cyclovia, 10Am – 3Pm!
- APR. 13** Celebremos A Oro Valley • Oro Valley
- APR. 14** Ve En Bicicleta Al Mercado De Agricultores • Rillito Park
- APR. 19** Cambio Horario Del Verano De 8Am – 12Pm • Todos Los Mercadeos
- APR. 21** Mr. Nature's Music Garden Y Taller De Compost • Rillito Park
- APR. 27** ¡Mes De La Tierra! Valet Para Bicicletas Gratuito • Oro Valley
- APR. 28** ¡Mes De La Tierra! Puppet Show, Watershedmg Workshop, & Compost Cats • Rillito Park



la pequeña cantidad de desperdicios de comida que quedan con la ayuda de la guía de preparación de compost en línea de Thrive and Grow Garden.

Cada paso que tomas para comer más alimentos cultivados localmente, usar menos plástico y reducir el consumo de combustible tiene un impacto positivo en el ambiente. Con la ayuda de HeirloomFM y sus increíbles agricultores y productores, todos podemos hacer de la Tierra un lugar mejor. 🌱

PRESENTANDO NUESTRO NUEVO PROGRAMA DE PASANTÍA DE EMBAJADOR DEL MERCADO

En asociación con la Rillito Park Foundation y con la Escuela de Agricultura y Ciencias de la Vida de la University of Arizona, HeirloomFM ha iniciado un programa de pasantía de embajador del mercado para ayudar a los clientes de SNAP a comprar, cocinar y comer localmente. La embajadora del mercado, Athena, quien será pagada con los fondos de una donación de parte de la Rillito Park Foundation, nunca estará detrás de una cabina – en lugar de esto, estará a lo largo y ancho del mercado de agricultores de Rillito Park, llevando un delantal anaranjado que no se puede pasar por alto.

Se alienta a los clientes de SNAP y WIC a buscar a la embajadora del mercado para recibir ayuda “desde el momento en que reciben sus beneficios hasta el momento en que compran sus alimentos,” dice la directora de desarrollo de HFM, Zoë Anderson. Entre otras cosas, la embajadora del mercado dará tours del mercado, conectará a los clientes de SNAP con los agricultores, enseñará a los clientes sobre qué está en temporada en cualquier momento, les ayudará a crear listas de compras y presupuestos de víveres y aportará ideas de recetas y planes de alimentación. Todo esto se da en un empeño por alentar a los clientes de SNAP a regresar al mercado de agricultores para obtener alimentos saludables y cultivados localmente. “Cuanta más gente sepa sobre alimentos y nutrición, mayor será el impacto que tenemos en la comunidad,” dice la administradora del programa Una Prueba del Mercado, Jackie Mendelson. 🌱



Photo by Pedro Romano

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