



CONTENIDO

- Cambio Estacional
- Comidas Festivas por Menos
- Receta de Temporada
- Próximos Eventos
- Mercados Campesinos 101
- ...

Artículos y Fotografías
Publicados Por
Shelby Thompson

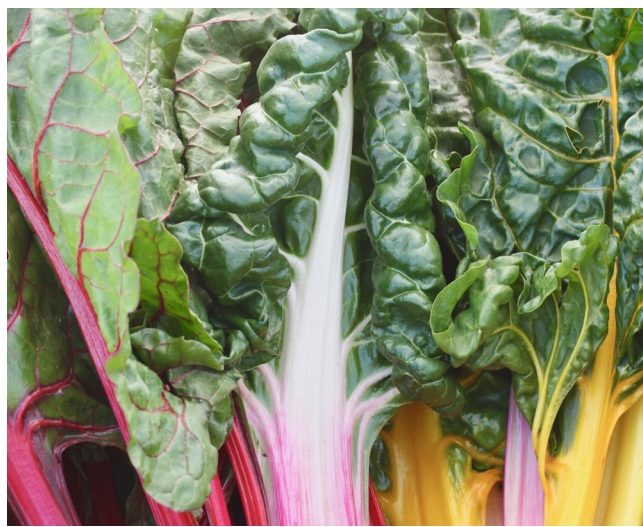
Edición y Diseño Hechos Por
Zoë Anderson

Impreso Por



CAMBIO ESTACIONAL

En todo el país, la mayoría de los mercados campesinos están cerrando por la temporada, para reabrir únicamente cuando la tierra se descongele a finales de abril, pero para Mercados Campesinos Heirloom, ahora comienza la temporada con mayor movimiento en el año. El final del otoño también exige un cambio estacional para los campesinos del sur de Arizona, quienes están haciendo la transición de sus cosechas de verano a invierno en sus granjas con funcionamiento durante todo el año. Para los clientes de mercados campesinos, esto se traduce en comidas desbordantes de verduras de hoja verde, crujientes tubérculos, y dulces calabacines de invierno.



Durante los próximos meses, los clientes de mercados campesinos pueden esperar ver cómo los vegetales verdes, tubérculos y calabacines de invierno toman el lugar de los delicados tomates, zucchini, y chiles de verano en los puestos del mercado. Las hojas de las verduras verdes de invierno como la col rizada,

acelga suiza y las coles de hecho se vuelven más dulces cuando se cultivan en climas fríos, haciendo de esta la mejor época del año para obtener sus vegetales verdes. Para una sopa caliente y nutritiva, combine un poco de acelga suiza con un caldo fuerte y frijoles Mechudo cocidos de Arevalos Farm. El campesino Aaron Cardona desarrolló el frijol de pecas negras y blancas durante un período de siete años, y casi se han ganado un culto de seguidores entre los clientes de los mercados campesinos. Ahora, después de una larga temporada de cultivo, los frijoles Mechudo de Cardona finalmente están listos para cosecharse, y deberían estar listos para comprarse en el puesto de Arevalos en el mercado campesino para la primera semana de diciembre.

Si usted prefiere sus vegetales verdes fríos y crocantes en una ensalada, querrá comprar un paquete de vegetales mixtos para ensalada de Leapin Lizard Acres Farm. Los propietarios Khris y Quin Maly han dedicado medio acre de su propiedad en Marana a cultivar una mezcla de lechugas, rábanos y zanahorias, todos los cuales estarán disponibles en sus puestos del mercado campesino este invierno. “La lechuga es lo principal a lo que le estamos apostando... los rábanos y las zanahorias son nuestros cultivos itinerantes”, dice Khris, quien se encuentra en su segundo año de cultivar y “descifrar las cosas” en la granja. Intente mezclar vegetales verdes mixtos locales, zanahorias tostadas con miel, cebollas l’itoi picadas, queso feta Fiore di Capra, y una vinagreta simple de cítricos y aceite de oliva para una sabrosa ensalada que resalte algunos de los mejores productos de la temporada.

Mientras que en muchas partes del país los campesinos están cosechando los últimos cultivos del año antes de que el suelo se congele, los campesinos de Baja Arizona se están preparando para otra temporada de cultivo. Aunque nosotros como consumidores nos beneficiamos del

acceso a sus productos locales durante todo el año, los campesinos pagan el precio con tiempo, esfuerzo y salud. La capacidad de nuestros campesinos de cultivar comida durante las cinco temporadas de la región (invierno, primavera, verano, monzones y otoño), les deja poco tiempo para descansar, y hace que el arduo trabajo en la granja parezca interminable. “Nosotros [campesinos] terminamos pagando el precio y la carga de los alimentos de alta calidad de la comunidad”, dice el propietario de Sleeping Frog Farms, Clay Smith. Nuestros campesinos trabajan incansablemente para alimentar a su comunidad con comida nutritiva, haciendo que cada bocado sea más valioso y preciado que el siguiente. 🐸



Sleeping Frog Farms' de la Clay Young • Foto de Pedro Romano

COMIDAS FESTIVAS POR MENOS - 8 CONSEJOS PARA HACER QUE SUS COMIDAS SEAN MÁS LOCALES Y ASEQUIBLES EN ESTA TEMPORADA DE FIESTAS

ABANDONE EL PAVO | Si va a tener una pequeña reunión para su celebración de las festividades, considere comprar un pollo entero (o dos) en lugar de un pavo.



(O sáltese la carne por completo y prepare una comida vegetariana llena de los mejores productos de temporada). La carne local de buena calidad es costosa, y el costo de un solo pavo puede llevarse la totalidad de su presupuesto para alimentos. Comprar un pollo criado a nivel local para asarlo es una buena concesión, usted recibirá carne de buena calidad, gastará menos dinero, y generará menos desechos.

COMBINE | No se preocupe por asegurarse de que cada ingrediente de su comida sea local. Agregue platos menos costosos como arroz pilaf,

ensalada de pastas, y un relleno con deliciosos ingredientes locales.

COMPRE PRODUCTOS DE TEMPORADA | Comprar verduras de temporada es más barato que comprar verduras fuera de temporada. Además, es fácil conseguir verduras de temporada cuando compra en mercados campesinos! Si no puede encontrar lo que necesita para preparar una comida festiva clásica, intente crear una nueva tradición culinaria para las fiestas usando verduras locales de temporada.

ORGANICE UNA COMIDA COMPARTIDA | Instead of doing all the cooking yourself, ask each of your guests to bring a dish that incorporates at least one locally sourced ingredient. This will divide the cost of the meal between everyone and is a great way to introduce your friends and family to the farmers market.

FRESCO EN EL MERCADO

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



FRITTATA DE SOBRAS DE ACCIÓN DE GRACIAS

Porciones: 2 como plato principal o 4 como acompañamiento.

- 1 taza de calabaza bellota o calabaza, cocida
- 1/2 cebolla amarilla, en rodajas delgadas
- 2 tazas de vegetales de invierno, tales como arúgula, coles o acelga, sin tallo y picadas
- 8 huevos grandes
- 1 taza de pavo o pollo cocido, picado en cubos
- 1/2 cucharada de romero finamente picado
- 1 cucharadita de tomillo fresco finamente picado
- 1/4 taza de leche entera
- 1/4 cucharadita de sal marina
- Pimienta fresca molida, al gusto
- 1/4 taza de queso feta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla con sal

Caliente el horno a 425 grados F.

Ponga los huevos en un tazón mediano.

Agregue la leche, la sal, la pimienta y las hierbas frescas al tazón. Use un tenedor o un batidor para batir vigorosamente los huevos.

Caliente el aceite de oliva y la mantequilla en una sartén para horno a fuego medio-bajo. Agregue las cebollas y saltee por 10-15 minutos, hasta que estén suaves y un poco caramelizadas.

Agregue los vegetales verdes y saltee por un minuto, o hasta que los vegetales estén blandos.

Agregue la calabaza y el pavo a la sartén, y revuelva para distribuir uniformemente los ingredientes en el fondo de la sartén.

Agregue la mezcla de huevos a la sartén, y rocíe el queso feta de manera uniforme sobre la mezcla de huevos.

Cocine por dos minutos sin revolver.

Apague la estufa y ponga la sartén en el horno. Deje que la frittata termine de cocinarse por otros 10-15 minutos, o hasta que esté firme y no se mueva al mover la sartén. Deje que la frittata repose por diez minutos antes de servir.

MANTENGA TODO SENCILLO | Entre menos ingredientes use en cada plato, menos costosa será su comida. Cuando usted use ingredientes frescos de temporada del mercado campesino, verá que no necesita mucho más para hacer que su comida sepa delicioso.

COMPRA INGREDIENTES ENTEROS SIN PROCESAR | Compre ingredientes en su forma más pura, y use todo, desde la parte superior de las zanahorias hasta las hojas de los rábanos, para sacar el mayor provecho de su dinero.

CÓMALO DOS VECES | Si tiene sobras de su comida festiva, conviértalas en una segunda comida al día siguiente. Si no puede soportar comer lo mismo dos veces, póngase creativo y convierta sus sobras en algo completamente diferente, como sopa, sándwiches y cazuelas.

USE DOUBLE UP FOOD BUCKS | Si usted recibe dinero SNAP, puede duplicarlos cuando compra frutas y verduras cultivadas a nivel local en el mercado campesino. Para hacer esto, traiga su tarjeta SNAP Quest/EBT (anteriormente estampillas de alimentos) a cualquiera de los cinco Mercados Campesinos Heirloom. Busque el Puesto de Información del Mercado, y diríjase allí para conocer más. Luego, compre artículos elegibles para SNAP, tales como frutas, vegetales, pan, lácteos, carne y frijoles secos. Por cada \$1 que usted gaste en su tarjeta SNAP, recibirá \$1 en Double Up Food Bucks para gastar en productos frescos cultivados en Arizona, hasta \$20 por día. ♻️



- NOV. 9 & DEC. 14** Comenzar 2º Sábado en Steam Pump Ranch • Oro Valley
- NOV. 6 & 10** Expo Vida Saludable en los mercados de agricultore • Green Valley & Rillito Park
- NOV. 20** Taste of El Tour: Bicicleta al mercado • Green Valley
- NOV. 22** CERRADO por las vacaciones de Acción de Gracias • Trail Dust Town
- DEC. 11 - 15** Vacaciones en los mercados • Todos los mercados
- DEC. 25** CERRADO por Navidad • Green Valley
- JAN. 1** CERRADO por el día de año nuevo • Green Valley

NOVEMBER 6 GREEN VALLEY VILLAGE & NOVEMBER 10 RILLITO PARK • 9AM - 1PM
Heirloom Farmers Markets'

HEALTHY LIVING EXPO

Presented by Arizona Complete Health
FARMERS MARKET • CHEF DEMOS
FREE CLINICS: DIABETES CHECKS, FLU SHOTS, & *MAMMOGRAMS
HOURLY GIVEAWAYS • HEALTH PARTNER EXHIBITORS
HEALTH CARE ENROLLMENT ASSISTANCE

11/6 GREEN VALLEY FARMERS & ARTISANS MARKET
101 S. LA CAÑADA DR., GREEN VALLEY, AZ
11/10 RILLITO PARK FARMERS MARKET
4502 N. 1ST AVE., TUCSON, AZ

*All clinic services will be served on a first come first served basis, at no cost, & open to the public & AzCH members. Mammogram appts recommended, call Assured Imaging 1.888.233.6121.
f HEIRLOOMFM.ORG • 520.882.2157

SPONSORED BY
arizona complete health. HEIRLOOM FARMERS MARKETS

MERCADOS CAMPESINOS 101- CÓMO HACER QUE EL MERCADO CAMPESINO SEA DIVERTIDO PARA TODOS

El mercado campesino es un lugar único donde todos son bienvenidos a reunirse, disfrutar la música y apoyar a los productores locales. Aunque no hay muchas normas cuando se trata de unirse a la diversión del mercado campesino, hay algunas cosas que todos podemos hacer para que sea una gran experiencia para nosotros y para todos los miembros de nuestra comunidad.

Comprar en el mercado campesino es muy diferente a comprar en el supermercado, que con frecuencia tiene la misma selección de frutas y verduras durante todos los días del año. Por este motivo, es bueno tener expectativas abiertas cuando se trata de los productos que podría encontrar en el mercado. Si se dirige allí con su plan de alimentación de la semana, familiarícese con lo que se encuentra en temporada para que tenga una mejor idea de cuáles frutas y verduras puede encontrar en esa temporada específica. HeirloomFM.org cuenta con una excelente lista de productos que puede usar como referencia, y hablar con los granjeros locales es otra buena manera de conocer acerca de las épocas de cultivo únicas de su región.

Antes de dirigirse al mercado, asegúrese de que usted y su familia tengan todo lo que necesitan para estar a gusto y a salvo una vez que lleguen allí. Revise el clima y vístase adecuadamente para vientos fríos, un sol abrasador, o una mañana lluviosa, un suéter cálido, un sombrero o un paraguas pueden hacer toda la diferencia en cuanto a protegerse de los elementos naturales y disfrutar del lugar al aire libre. Para asegurarse de mantenerse hidratado y sano, recomendamos que traiga una botella de agua y protector solar. Si planea hacer compras en el mercado, asegúrese de tener con usted su medio de pago (efectivo, tarjeta débito/crédito, tarjeta SNAP Quest/EBT) y algunas bolsas reutilizables para cargar sus productos.

Una vez que tenga todo lo que necesita para pasarla bien en el mercado, ayude a los demás a disfrutar su experiencia también. La mejor manera de hacerlo es siendo amable con quienes estén a su alrededor, y recordando que todos tenemos el poder de hacer que los demás se sientan incluidos y bienvenidos en este espacio comunitario especial. ♻️

	ABIERTO TODO EL AÑO 8AM - 12PM (APR. - SEP.) 9AM - 1PM (OCT. - MAY)	MIÉRCOLES GREEN VALLEY VILLAGE Farmers & Artisans 101 S. La Cañada Dr.	VIERNES TRAIL DUST TOWN (Home of Pinnacle Peak) 6541 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.
--	--	--	--	--	--	---