



**CONTENTS**

- Productos Locales
- ¿Qué significa reliquia?
- Receta Estacional
- Taste of the Market
- Próximos Eventos
- ...

Artículos y Fotos de
by Shelby Thompson

Editor & Diseñador
Zoë Anderson

Impreso por



COMPRAR PRODUCTOS LOCALES PARA LAS FIESTAS

Las fiestas son un buen momento para reunirse alrededor de una mesa con comida alentadora y estar agradecida por las personas que traen alegría a nuestras vidas. Para muchos de nosotros, esas personas son nuestros agricultores locales: los hombres y mujeres que dedican sus vidas a plantar, cultivar y, eventualmente, cosechar alimentos para sostener y alimentar a su comunidad. Este año, usted puede apoyarlos y celebrarlos comprando productos locales para alimentar a sus amigos y familiares que se reúnan alrededor de su mesa.

Tanto si cocina para dos o veinte personas, es fácil usar ingredientes locales en sus platos cuando compra de los agricultores y productores en Heirloom Farmers Markets. Con una amplia selección de verduras de finales de otoño y principios de invierno (calabaza de invierno almidonada, quelites, abundantes hortalizas de raíz, y cítricos), el mercado es un lugar maravilloso para encontrar inspiración para una fiesta. Para un verdadero sabor de hogar, llene su plato con volantes de col rizada rusa y blanca, tamales alentadores de chile verde, hortalizas de raíz tostadas y caramelizadas, carne de animales criados con pasturas preparado para caerse del hueso, y quizás una rebanada de pay de calabaza hecho en casa.

Para ayudar a mantener saludables a sus seres queridos en esta temporada de vacaciones, siga el ejemplo de Anne Loftfield, propietaria y agricultora de High Energy Agriculture. Loftfield, quien celebra el cuarto aniversario de High Energy Agriculture este mes, contribuye una gran variedad de platos de verduras a las fiestas de su familia. “Me aseguro de que todos llenen dos tercios de sus platos con verduras,” dice ella con una sonrisa y un guiño. Con alimentos básicos como brócoli al vapor, ensalada de col rizada adornada con fruta, y cazuela de calabaza de invierno, todo hecho con verduras que Loftfield cultiva con amor pero sin herbicidas ni pesticidas, su familia está encantada de complacerla. “Nuestros cuerpos están sintonizados con la comida de temporada,” dice Loftfield, y recomienda que los cocineros busquen verduras y carne cultivadas y criadas cerca de casa para una comida saludable y deliciosa.

Es bonito comer localmente, especialmente cuando se trata de payes de temporada hechos con ingredientes locales. Kathy Robbs, de Robbs Family Farm, siempre llega al acogedor granero de su familia con un pay hecho en casa para el Día de Acción de Gracias. En lugar de buscar el relleno de pay enlatado, Robbs utiliza una calabaza tradicional para hacer payes de calabaza endulzados con miel y melaza para toda la familia. Si bien un pastel de zapallo funcionaría bien, Robbs recomienda usar una variedad



de calabaza tradicional como un hubbard azul por su “pulpa dulce, densa, y de color naranja brillante.” Si la calabaza no es lo suyo, llene sus payes festivos con otro tesoro local: la manzana. Las manzanas de Arizona tienden a ser más pequeñas que la mayoría, pero tienen un sabor fuerte. Compre unas cuantas libras de manzanas cultivadas localmente de Dwight y Carla English de English Family Fruit Farm antes de dirigirse a casa para una tarde satisfactoria de pelar, rebanar, enrollar y rizar. Su arduo trabajo será recompensado con una cálida rebanada de pay de manzana y



sonrisas de todos aquellos con quienes lo compartes.

Si su familia celebra la Navidad, puede intentar mantener la antigua tradición de poner una naranja en la media de cada miembro de la familia. Si bien hay muchas explicaciones de cómo se originó esta dulce costumbre, a nosotros nos gusta creer que los muchos segmentos de una naranja ilustran la capacidad que todos tenemos para compartir con los demás. La encantadora variedad de naranjas de Desert Treasures Orange Groves ofrece maravillosas oportunidades para compartir cítricos locales. Los únicos huertos de naranja y dátil que quedan en Tucson cultivan de

todo, desde las naranjas navel y las mandarinas hasta las naranjas diller: una variedad de naranja dulce de Arizona que es dulce y ácida. Desert Treasures comenzará a vender sus limones, toronjas, y naranjas en diciembre. Pase por su puesto en el mercado para conversar con Chris Duggan y encontrar la naranja perfecta para sus necesidades, si sean para botana, jugo, o para meter en una media. Con cítricos tan deliciosos como los que se cultivan en el sur de Arizona, todos estarán encantados de recibir uno de estos tesoros locales como regalo.

Si su familia no está apegada a la tradición, permite que la cosecha local inspire algo nuevo en la comida festiva de este año. Cuando Sleeping Frog Farms comenzó a criar cerdos, el granjero Laurel Goslin se inspiró para reemplazar su tradicional pavo de Acción de Gracias con puerco local. Junto con un pay hecho de una calabaza Tohono O’odham Ha: l y un plato grande de verduras, la comida de Acción de Gracias de Goslin se parece más a la comida que se comió en la primera Acción de Gracias que una lata de puré de arándano. La cosecha de la temporada fría de Sleeping Frog Farms - una abundancia de quelites, coliflor, brócoli, rábano, nabo, zanahoria, y betabel - seguramente satisfará tanto a los tradicionalistas como a los que desean romper el molde.

No hay mejor manera de celebrar nuestra tierra, nuestros vecinos, y cada uno de nosotros que compartir una comida hecha con alimentos cultivados localmente. Tanto si prepara un pay, un acompañamiento, o una comida con los productos que obtiene de Heirloom Farmers Markets, estará apoyando a los productores locales y fortaleciendo nuestra cuenca alimentaria, ¡y vale la pena celebrarlo! 🐔

¿QUÉ SIGNIFICA RELIQUIA, DE TODOS MODOS?

El término “reliquia” se puede usar para describir muchas cosas: una pieza de joyería legado por generaciones; sus favoritos mercados de agricultores de Tucson; y muchos de los vegetales cultivados por nuestros agricultores locales. “Técnicamente, una semilla tradicional es una que no se ha modificado por al menos 100 años,” dice Miguel Quijada de Wild Child Gardens. Aunque no todos están de acuerdo en que una planta tarda 100 años en convertirse en una reliquia, se coleccionan semillas tradicionales de las mejores plantas año tras año, incrementando su viabilidad y resistencia con el paso del tiempo. Anne Loftfield de High Energy Agriculture acredita el sabor superior de las verduras



©2018 Heirloom Farmers Markets

**FRESCO EN MERCADO**

acelga	ensalada mixta	pimienta
berzas	espinaca	potatoes
boniato	limón	patata
brócoli	lima	romaine
chile ristas	manzanas	rúcula
col rizada	mizuna	toronja
coriander	nabo	calabaza de invierno
eneldo	naranja	zanahoria



ENSALADA DE COL RIZADA Y CALABAZA DE INVIERNO CON ADEREZO DE SOL

Sirve a 2 personas como plato principal o a 4 personas como acompañamiento

ENSALAD

- 22 calabazas variedad delicata de tamaño mediano, sin sus semillas, cortadas en dos, y cortadas en trozos de 1/2 pulgada
- 2 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- 1/2 taza de quinua, cocida
- 1 manojo de col rizada, sin tallo, y picado
- 1 taza de garbanzos cocidos, escurridos

- 1/4 cucharadita de paprika ahumada, comino, y chile en polvo
- 1/4 taza de pistachos sin cáscara, picados en grande trozos
- Sal y pimienta, a su gusto

ADEREZO

- 1/4 taza de tahini
- 1/4 taza de agua filtrada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1 diente de ajo, rallado
- Sal y pimienta, a su gusto

Caliente el horno a 400°F. Cubra una charola para hornear con papel pergamino y coloque la calabaza preparada en la charola para hornear. Rocíe la calabaza con 1 cucharada de aceite de oliva, unas pizcas de sal marina, y pimienta recién agrietada. Mezcle para cubrir uniformemente la calabaza. Ase la calabaza por 30 minutos, voltéela a la mitad del tiempo de horneado.

2) Caliente la otra cucharada de aceite de oliva en una sartén de tamaño mediano a fuego medio-alto. Agregue los garbanzos con la paprika, el comino, y el chile en polvo a la sartén caliente y saltee durante unos 5 minutos, o hasta que los garbanzos estén dorados. Añada sal si sea necesario.

3) Haga el aderezo agregando tahini, agua, aceite de oliva, jugo de limón, y ajo en un recipiente mediano. Bata la mezcla vigorosamente hasta que el aderezo se vuelva suave y cremoso, agregando más agua si es necesario. Pruebe y agregue sal y pimienta según sea necesario.

4) Coloque la col rizada en un recipiente y rocíe 2 cucharadas de aderezo sobre ella. Use sus manos para masajear suavemente el aderezo en la col rizada, descomponiéndola y volviéndola menos fibrosa.

5) Para servir, divida la col rizada en dos platos. Cubra con quinua, calabaza asada, garbanzos, pistachos, y una buena llovizna de aderezo.

tradicionales al hecho de que sus semillas se desarrollan de forma natural. “Los seres humanos no han tenido sus manos en esto, y los humanos son los que siguen arruinando todo,” explica, refiriéndose a las semillas modificadas genéticamente utilizadas por muchos agricultores en los Estados Unidos y en otros lugares.

“No cultivaría nada a menos que fuera de una semilla tradicional,” dice Quijada, cuya esposa y compañera en la granja, María, ha estado guardando semillas desde que tenía cinco años. Es especialmente útil usar semillas tradicionales que se han adaptado naturalmente a las condiciones calientes y secos del desierto. Las semillas tradicionales cuidadosamente seleccionadas que plantan los Quijadas en Wild Child Gardens producen cultivos que son más resistentes a la sequía y al calor que las variedades no tradicionales. Los agricultores también aprecian el hecho de que pueden guardar sus propias semillas de las plantas tradicionales, lo que les ahorra dinero y les da más control sobre el sabor y la calidad de sus cultivos.

“Hay muchas más variedades de las que cree”, dice Kathy Robbs de Robbs Family Farm, quien cultiva muchos diferentes vegetales tradicionales, incluyendo calabazas de maní, que son nombrados con forma precisa, y melones africanos con espinas. Al elegir cultivar productos tradicionales, nuestros agricultores locales están preservando la diversidad de plantas, ahorrando dinero y dándonos la oportunidad de probar variedades únicas de productos que a menudo no podemos encontrar en los supermercados convencionales. 🐔



PROXIMOS EVENTOS

NOV. 7

Inicio De Temporada De Invierno • *Green Valley*

NOV. 10

Comenzar 2º Sábado en Steam Pump Ranch • *Oro Valley*

NOV. 11

SAACA’s AZ Festival de la Agricultura y la Alimentación • *AVA Amphitheater*

NOV. 12

Expo Vida Saludable • *Rillito Park*

NOV. 23

CERRÓ El Día Después De Acción De Gracias • *Trail Dust Town*

DEC. 12 - 16

Fiestas En Los Mercados



SUNDAY, NOVEMBER 11 • 9AM - 1PM
Heirloom Farmers Markets’

HEALTHY LIVING EXPO

Presented by Arizona Complete Health

FARMERS MARKET • CHEF DEMOS
FREE CLINIC: HEALTH SCREENINGS & *MAMMOGRAMS
HOURLY GIVEAWAYS • HEALTH PARTNER EXHIBITORS
HEALTH CARE ENROLLMENT ASSISTANCE

Transforming the health of Arizona communities one person at a time.

SUNDAY RILLITO PARK FARMERS MARKET
4502 N. 1ST AVE.
TUCSON, AZ 85718
SE SIDE OF THE RACETRACK PARKING LOT

*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.

arizona complete health.

HEIRLOOM FARMERS MARKETS



Taste of the Market at Rillito Park | Photo by Pedro Romano

EL SABOR DEL MERCADO OFRECE LA EDUCACIÓN Y LA ALFABETIZACIÓN ALIMENTARIA

With so many local farmers and food producers in one place, the Rillito Con tantos agricultores locales y productores de alimentos en un solo lugar, el Rillito Park Farmers Market ofrece la oportunidad perfecta para que los visitantes aprendan más sobre la comida local y la nutrición. Cada semana, el nuevo programa educativo de Heirloom Farmers Market, Taste of the Market (el Sabor del Mercado), brindará actividades y presentaciones divertidas para que los clientes aprendan sobre los alimentos locales y los recursos de compra, para que sea más fácil apoyar a los negocios locales, comer de una manera saludable, y cocinar comidas deliciosas en casa. “Al involucrar a los visitantes en una experiencia educativa, incluyendo pruebas de los alimentos frescos, el Sabor del Mercado permite a las personas elegir alimentos que nutren sus cuerpos y, al mismo tiempo, respaldar la agricultura local a pequeña escala y los productores de alimentos locales,” dice Zoë Anderson, Directora de Desarrollo de los Mercados de Agricultores Heirloom.

Patrocinado por Salud Completa Arizona, el Sabor del Mercado creará formas divertidas y emocionantes para que las personas aprendan sobre todo lo que el mercado tiene para ofrecer. A través de actividades de aprendizaje atractivas, como muestras y juegos de temporada, todos tendrán la oportunidad de aprender más sobre la alimentación saludable y el apoyo a los productores locales. Experimente toda la diversión que el Sabor del Mercado le ofrece en la Healthy Living Expo (la Exposición de la Vida Saludable) en el Mercado de Agricultores de Rillito Park el 11 de noviembre desde las 9:00 a.m. hasta la 1:00 p.m., y cada semana después de esa fecha. 🐔

	Abierto Todo El Año 8AM - 12PM (APR. - SEP.) 9AM - 1PM (OCT. - MAY)	MIERCOLES 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.
---	---	--	--	--	--	---