



26 de octubre de 2020

¡Feliz Semana de Halloween!

¡Esta semana seguimos celebrando el nabo! En el espíritu de Halloween, el tigre residente de RTB, "Tigre" (maestra de cocina, Laura Killingbeck) nos muestra cómo juega con sus amigos nabos, que incluye hacer malabares y hacer nabos salteados. Si necesitas inspiración para hacer malabarismos o estás interesado en transformar a tus amigos nabos en un delicioso plato, mira Tigre aquí: <https://youtu.be/TluoN3HA8Xg>

Puede notar que algunos nabos que recibe parecen tener algunos túneles o agujeros excavados cerca de las raíces. ¡Esto está bien! Simplemente corte la parte y coma el resto del nabo. Los pozos / túneles existen porque los humanos no son los únicos interesados en comer nabos. A muchos cultivos de raíces (como nabos, rábanos, zanahorias, cebollas) les encanta ser masticados por pequeños insectos inofensivos. Simplemente cortar el daño es fácil y le permite seguir disfrutando de sus amigos nabos, sin juzgarlos únicamente por su apariencia física.

Una vez que haya cocinado nabos salteados con Tigre, ¡puede disfrutar de unas galletas de calabaza con chispas de chocolate esta semana! El chef ejecutivo de RTB, Shaun, usó calabazas de RTB y chispas de chocolate Equal Exchange para elaborar estas delicias caseras para usted. Pensamos que apreciaría las golosinas en lugar de los trucos;)

Los artículos que recibirá esta semana incluyen: * recuerde lavar todos los productos, incluidas las frutas *

- **Repollo** (valor de \$ 4)
- **Rábano Daikon** (valor de \$ 2)
- **Zanahorias** (valor de \$ 3)
- **Nabos Macomber** (en la imagen superior derecha, valor de \$ 3)
- **Nabos superiores morados** (en la foto de abajo a la derecha, valor de \$ 3)
- **Eva's Garden Mixed Greens o RTB Kale** (valor de \$ 3.50)
- **Guisantes verdes de Eva's Garden** (valor de \$ 5.00)
- **Peras y manzanas de Noquochoke Orchards** (valor de \$ 2,75)
- **Galletas de calabaza RTB con chips de chocolate de intercambio equitativo** (¡invaluable!)



Receta de nabos salteados:

Vea el video de la receta aquí: <https://youtu.be/TluoN3HA8Xg>

Nabos Salteados

Ingredientes: para 4 personas

2 tazas de nabos pelados y en rodajas

2 cucharadas de mantequilla

2 cucharaditas de comino

sal y pimienta al gusto, cebollino opcional u otra guarnición de hierbas

Instrucciones:

Derretir la mantequilla en una sartén a fuego medio.

Agregue las rodajas de nabo y cocine revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernas.

Agrega las especias y sirve caliente.

Algunos de ustedes pueden estar recibiendo ahora sus acciones en pequeñas cestas de plástico rectangulares. Al igual que las ChicoBags, POR FAVOR recuerde devolver estas cestas a su distribuidor de CSA para que podamos desinfectarlas y reutilizarlas para distribuciones futuras. Estas cestas fueron rescatadas de una granja local y tienen una nueva vida acunando sus acciones. Tenga cuidado y ayúdenos a garantizar que estas cestas (y ChicoBags) puedan permanecer en circulación. ¡GRACIAS!

En algunos idiomas nativos, el término para plantas se traduce como "aquellos que nos cuidan".

-Robin Wall Kimmerer-

eliminating racism
empowering women
ywca

