Vendor Small Business Support and Anti-Hunger and Nutrition Project at the Forest Grove Farmers Market

Adelante Mujeres of Forest Grove, Oregon received $23,468 to expand its micro enterprise program and to implement an anti-hunger and nutrition program for low-income and underserved populations at the Forest Grove Farmers Market. Funds were used to provide vendors with promotional booth items and to provide shoppers with educational programs on how to use farmers market produce to prepare healthy meals.

Final Report FY09

December 2010

Recipient name: Adelante Mujeres
Title of project: "Vendor Small Business Support and Anti-Hunger and Nutrition Education"
Grant Number: 12-25-G-0971
Location: Forest Grove, OR
Contact Name/Telephone number: Bridget Cooke; (503) 992-0078 x. 209
Progress Report Number: **FINAL Report**

Project Summary:

This project increased the capacity of Adelante Mujeres' Micro-Enterprise program. We were able to reach out to local Latino and low-income farmers and offer high quality small business development services as well as a farm direct outlet at the Forest Grove Farmers Market, a project of Adelante Mujeres. We were able to increase SNAP redemption at the Market while educating low-income communities and others about how to cook and shop on a budget while supporting local farmers. We created a small handbook for other markets to use as they implement anti-hunger and nutrition programs.

Project Approach:

We used three programs at Adelante in our approach to this work-combining our small business development classes provided by Adelante Empresas, our sustainable agriculture training and land access for farmers, Adelante Agricultura, and direct marketing at the Forest Grove Farmers Market. Overlapping the services provided from each program, vendors, farmers and community members were able to receive multiple layers of support.

Goals and Outcomes

We have been able to share with several markets our Anti-Hunger and Nutrition Handbook and some have already began planning to implement a similar program for the 2011 season. Our farmers' incomes steadily increased over the season and SNAP redemption rates increased by 60%. Vendors used skills learned in the small business development courses to solidify customer bases and sustain sales year round, outside of the market.

Beneficiaries:

Farmers: especially low-income, new immigrant farmers
Other Farmers Markets: have a guide to implement their own anti-hunger and nutrition programs
Community: especially low-income, federal benefit recipients as well as the larger community who are given the option to buy from local farmers and protect the farmland surrounding the area while enjoying the community gathering space the Farmers market provides.

Lessons Learned:

1. It takes A LOT of time working with low-income and/or immigrant populations. Getting preferred method of contact proved invaluable-phone calls often beat out email or letters as reading is sometimes a challenge, even in native languages. But phone calls take a lot of time. Preparing for extra time when working with this population is key.
2. You can't help someone who doesn't want help! Trying to serve as many people as possible through our services was a great idea but some vendors did not want to participate. Figuring out who wanted help and were going to make good partners took some time.
3. Outreach to low-income populations is key to increase SNAP redemption at Farmers Markets. There is a perception that Farmers Markets are too expensive and this is not true. By addressing this perceived barrier and offering incentives-such as cooking and shopping on a budget classes and/or a SNAP matching program helps get over this barrier and attracts more and more federal benefits recipients to the Market which in turn increases sales for vendors! It is critical to build a relationship with your local DHS office and WIC office as well as local churches, social services agencies and food banks so they can share the good work that farmers markets are doing to help increase access to food for everyone.

Additional Information:

Our chef demonstrations by chefs from downtown restaurants provided additional (and unexpected) support from downtown businesses who, in the past, have struggled with the FM (usual complaints about taking up parking, doesn't benefit downtown business, etc.) The Chefs highlighted at the Market drew folks into their restaurants and three became vendors. They decided to join the Farmers Market because they saw the opportunity to make connections with the shoppers they were trying to reach.

Use of social media has proved valuable and we hope in the future to use more of it.

Please see the Handbook we created.

Contact Person:

Bridget Cooke, bcooke@adelantemujeres.org, 503.992.0078 ext. 209

Anti-hunger and Nutrition Efforts at Farmers Markets

A How-To Guide for Small to Medium Markets

EDUCATION - EMPOWERMENT - ENTERPRISE

This work was funded by the USDA AMS Farmers Markets Promotion Program
Forest Grove Farmers Market is a project of Adelante Mujeres

Table of Contents

Introduction

Adelante Mujeres seeks to make the Forest Grove Farmers Market accessible to all members of the surrounding community. We believed that the market under served low-income, senior and minority populations in Forest Grove. As the demographics and economic reality of Forest Grove and surrounding Washington County continue to change, we want the market to be able to serve our community to the best of our ability. During the 2010 Season we implemented anti-hunger and nutrition efforts to make locally grown food and the Forest Grove Farmers Market accessible to everyone in the community. In order to improve our ability to serve low-income, senior and minority populations in the surrounding community, we proposed to offer a series of educational opportunities at the Forest Grove Farmers Market that will teach participants how to shop at the Farmers Market on a budget. These classes were offered at the market once a month in both Spanish and in English. Topics included how to shop on a budget, how (and why) to build a relationship with the vendor, the best times to buy seasonal produce, how to plan your meals strategically with sample recipes, and how to use the EBT SNAP token program. The participants followed the educator through the market, met the vendors and learned about the abovementioned topics. Upon completion of the class, participants received the produce necessary to make a sample suggested meal as an example of what to buy on a budget.

We partnered with Bon Appétit Food Service Company and local restaurants to sponsor the matching costs involved in this program.

Implementation

How to implement an anti-hunger and nutrition aspect in your market:

Stages of project	Basic tasks for each stage	Time frame for each stage
Marketing of classes and chef demonstrations at Forest Grove Farmers Market	• Create and distribute flyers • Identify target audience and provide bi-lingual informational flyers • Contact local social services offices and share project info • See Marketing Plan	Early May and again each month before each class
Logistical preparation for project at Market, plan Market Tour and Chef Demonstrations	• Contract chefs • Chefs familiarize selves with Market and produce available and plan menus	End of April, beginning of May Once a month during season (May-

	• Set Demonstration schedule	October)
Plan and implement a series of educational classes about how to shop at the FM on a budget	• Schedule classes and Create lesson plan creation for classes • Create recipe cards and other handouts with educational information • Contract bilingual educators	Begin in early May and prepare once a month during season focusing on produce available during that month
Create and administer project evaluations	• Create survey: Why are people here? What do they want to learn? How many have come to FGFM before? How many came for these classes specifically? • Participants complete a survey • Compile surveys and analyze results	After each class and cooking demonstration, (Twice a month for 6 months) Pre-season and post-season assessments.

- Research available resources for implementation of the project
- Establish a target number of people expected to attend the budget sessions
- Contract bilingual educator/s
- Contact partnerships and provide them with information to promote the project
- Market the project through marketing plan
- Organize the money and resources necessary for the educator of project
- Supervise the first educational session and make necessary changes
- Track the success of the sessions with a series of surveys

Basic Curriculum for "Shopping on a Budget at the Farmers Market" Class

Materials needed: butcher paper and markers

Handouts: Tips to Help You Save Money While Eating Locally, Preserving Info/Freezing Info, Local Food Resources (budget classes, food stamps, boxes, preserving, etc)

Class Details:
Date:
45 minute length
Start time:
End time:

Welcome-Introductions (with both English and Spanish groups)
Group 1:

- Questions-what people want to learn? Why is it important to shop at FM's? *Here information about keeping dollars local, preserving farmland, wise food choices, etc can be expanded on depending on what class wants to know.*
- Tips (See handout) Identify what you need ahead of time, assess your storage space, shop early or late in the market, shop around, glean advice from the grower, and give it the ol' college try, community building. Additional Tip: sharing resources (use a neighbors dehydrator, potlucks-eat new foods and try new things and be challenged, canning party with others) Food is community-helps to cross cultural divides, open up doors, create community (this is what we hope to achieve with these classes as well as increase market shoppers, increase sales for our farmers)
- Market Tour-meet the vendors, can use SNAP + SNAP match, meet some vendors
  (Meat and eggs, at least 2 produce vendors (rotating), bread, plant starts)
- Handouts

End Question for crowd: What are meals you make that are cheap but not necessarily nutritious? We'll have our nutritionist and chef put together some recipes and ideas of how to make this meal a healthy one! And you can get this info next week at the CHEF DEMOS NEXT WEEK-$2/serving, free produce, free recipes, and learn how to prepare a fresh, local, inexpensive meal.
Must get coupon for free produce next week!

Group 2:

- Introductions
- Start with Market Tour then switch with Group 1
- Handouts

Additional Thoughts/Information

- Where we spend our money when it comes to food? How can we change our (bad) habits around this? A lot of hidden costs-in budgeting (coffee adds up, candy bars, a can of coke, etc)
- Saving and budgeting applied to food
- Don't eat anything that won't rot –Michael pollen
- Periphery of grocery store
- Can't subsist just on our market so think about the bigger picture and find out/plan where the market can fit into that.
- Food costs in stores vs. markets
- What's in season now and how to preserve it.
- Plan meals for the week/weekly menu and stick to it
- Sautee zukes in olive oil and freeze

- Blanche (flash boil) and freeze hearty veggies
- Rice and beans in single serve containers
- Locally and seasonally and store
- Buy bulk-especially in spices
- Save money using substitutes or variations in recipe
- Recipes for Seniors should have 1-2 person yields instead of larger yields and include nutrients specific to aging population
- Location is key-accessible by bus, alter-abled and senior parking

Rotating Vendors to Visit
Sacred Organics
Wildberry Organics
Unger Farms
Crawford's Nursery
BigFood Bread
Amaro Brothers
Kestral Lane
Penelope's G-F Goods
L-Bar-T Ranch

Chef Demos
Downtown restaurant chefs
Bon Appétit from Intel

Marketing Plan:

- Door knob fliers at low-income housing complexes that will include information about the EBT SNAP token program (and Match) and the educational classes offered at the market.
- Poster at local stores and locals that cater to low-income or budget conscious consumers (ex: the local Goodwill, Centro Cultural in Cornelius, Hacienda CDC, Head Start and Even Start programs)
- Poster at bus stops, soup kitchens, Oregon Food Bank, Tualatin Valley Gleaners, flyers in St. Vincent De Paul food boxes
- Target Adelante Mujeres students that live in surrounding area and give them fliers and information to provide word of mouth marketing
- Target Bon Appetite employees through our partnership
- Target Bienestar housing participants through our current partnership
- Target Local Social Service offices to share information
- Email marketing-collect names at Farmers Market and send e-newsletter
- Blog about food and recipes

EBT Marketing Contacts and Locations

Oregon Hunger Task Force- Contact: Nancy Weed. Phone: 503-998-6194 Email: nancy@oregonhunger.org
A great contact. She forwarded on the pdf version of fliers to other people.

DHS SS Hillsboro Multi-Service Center – Contact: Ruby Caraet-Wirfs Line Manager – Self Sufficiency Phone: (503) 681-7211. wirfs@state.or.us and robin shultz@state.or.us
Hillsboro Office: 5920 NE Ray Circle. Phone: (503) 648-8951
Email addresses need to be updated.

Loaves and Fishes – Contact: Judy Hesselgesser juhess@yahoo.com (503) 736-6325
Called and left message. Emailed her with the information.

Forest Grove Family Resource Center- Contact: Martha Ochoa. Phone: 503.359.2598 Email: mochoa@ymca-portland.org. Give out food boxes in different locations around Forest Grove.
Left a message and emailed her with the information.

Oregon Food Bank- Contact: Rosie Davila. rdavila@oregonfoodbank.org Phone: 503-439-6510 (Hillsboro)
Emailed her with fliers. Receptive to passing on the info.

St. Vincent's- Contact: Barbara Chapman. Phone: 503-357-9647 on 17th and Elm at "Old Reetay" open 9-12 M-F.
Passed her 300+ fliers for passing out in food boxes. Provided more fliers for the end of the season.

St. Alexander's (Cornelius)- Phone: 503-359-0304. 11th and Barlow 1170 N. 10th Ave. 12-2

Oregon Childhood Development Council OCDC – Contact: LaRue Williams. Phone: 503-359-0144. 1389 S. Dogwood Street, Cornelius. Email: larue.williams@ocdc.net
Called and left message. Emailed with information.

Bienestar – Contact: Karen Shawcross Email: kshawcross@hdcnwo.org Phone: 503.693.2937 Ext. 104 Gracie Garcia 503.693.2937 Ext. 101 ggarcia@hdcnwo.org
Talked with Gracie. Dropped off fliers to distribute. Still plan to access properties.

Housing Complexes:

CORNELIUS PROPERTIES

- Jose Arciga, Cornelius (**3231 22nd Pl., 584 N. 15th Ave.)**
- Cornelius Park, Cornelius (**481 S. Alpine St., 425 N. 29th Ave. 1744 N. Davis St.)**

FOREST GROVE PROPERTIES

- Jose Arciga, Forest Grove (**2922 19th Ave. 3014 19th Ave.)**
- Willow Park, Forest Grove (2824 22nd Ave.)
- Elm Park I & II, Forest Grove (2350 and 2351 Elm St.)

El Centro Cultural- Contact: Paulina Bravin. Phone: (503) 359-0446 x 23. Email: paulina@centrocultural.org *Emailed Paulina with the fliers.*

WIC Outreach and Integration Coordinator – Contact Jolene McGee, Susan Greathouse Nutrition and Health Screening Program 800 NE Oregon St., Suite 865 Portland, OR 97232 Phone: 971.673.0050 Fax: 971.673.0071 E-mail: jolene.mcgee@state.or.us, susan.p.greathouse@*state.or.us*, Angela Day, angela.day@state.or.us *Emailed Jolene.*

Community Action – Has a list serve that one can post to. Email: contact@caowash.org 1001 S.W. Baseline Street Hillsboro, OR 97123 Main: (503) 648-6646 Fax: (503) 648-4175

Las Promotores-Contact Adele Hughes, Parish Health Outreach Director for Providence Health & Services for Providence St. Vincent. Adele.hughes@providence.org

Places to Drop of Flyers

Please check off where you have dropped of the two flyers, and how many of each you left there.

Family Resource Center **Martha Ochoa** (50 of each flyer)
1341 Pacific Ave, Forest Grove, OR - (503) 359-2598

Loaves & Fishes Centers the Meals-On-Wheels People: **Forest Grove** Loaves & Fishes **Center** (FG Senior Center) **Judy Hesselgesser** (50 of each flyer)
2037 Douglas St, Forest Grove, OR - (503) 359-4818

Churches:

St Anthony's Catholic **Church** **Father Bill Wholtzinger** (25 of each flyer)
1660 Elm St, Forest Grove, OR - (503) 357-2989

United **Church** of Christ **Reverend Jennifer Yocum** (25 of each flyer)
2032 College Way, Forest Grove, OR - (503) 357-9121

Assembly of God **Church** **Pastor Doug Timmons** (25 of each flyer)
1523 Pacific Ave, Forest Grove, OR - (503) 357-6223

Mt. Olive Lutheran Church **Pastor Dan Bohlken** (25 of each flyer)
2327 17th Avenue Forest Grove, OR 97116 503.357.2511

Church of Jesus Christ of LDS
2700 Leon Dr, Forest Grove, OR - (503) 357-6414

St Bede's Episcopal **Church** **Reverend Julie Smith** (25 of each flyer)
1609 Elm St, Forest Grove, OR - (503) 357-5300

Church of Christ **Deacon Guillermo Alvarez** (25 of each flyer)
1803 Birch St, Forest Grove, OR - (503) 357-9370

Forest Grove United Methodist **Church** **Pastor Dan Wilson-Fey** (25 of each flyer)
1726 Cedar St, Forest Grove, OR - (503) 357-2689

St. Alexander Church **Father Brian Allbright** (25 of each flyer)
11th and Barlow 1170 N. 10th Ave Cornelius

Seventh-day Adventist Church **Pastor David Wellman** (25 of each flyer)
4030 Pacific Avenue Forest Grove, OR

Forest Grove Church of Christ **Minister Don Davis** (25 of each flyer)
1803 Birch Street Forest Grove, OR 97116 503.359.9343

Other locations:

Forest Fresh **Laundromat** & Dry (25 of each flyer)
2807 19th Ave, Forest Grove, OR - (503) 357-4469

Ballad Towne Laundry (25 of each flyer)
3012 Pacific Ave, Forest Grove, OR - (503) 357-7900

Mountain View Laundry, LLC (25 of each flyer)
1905 Mountain View Lane, Forest Grove, OR - (971) 219-0187

Jose Arciga Housing Complex
2922 19th Ave Forest Grove
3014 19th Ave. Forest Grove

Willow Park Housing Complex
2824 22nd Ave. Forest Grove
Sample Volunteer Job

Dear Volunteer,
Here is the list of things for you to do:

1. First, please attach more labels to the flyers like we did at the farmers market. Affix a Spanish label to the Spanish side and an English label to the English side.
2. I would like you to go to the following locations and drop off the letter with the matching name and address and the number of flyers listed next to each address. **Please write down where you went and how many flyers were dropped off.**

Family Resource Center **Martha Ochoa** (75 of each flyer)
1341 Pacific Ave, Forest Grove, OR - (503) 359-2598

Loaves & Fishes Centers the Meals-On-Wheels People: **Forest Grove** Loaves & Fishes **Center** (FG Senior Center) **Judy Hesselgesser** (75 of each flyer)
2037 Douglas St, Forest Grove, OR - (503) 359-4818

Forest Fresh **Laundromat** & Dry (25 of each flyer)
2807 19th Ave, Forest Grove, OR - (503) 357-4469

Ballad Towne Laundry (25 of each flyer)
3012 Pacific Ave, Forest Grove, OR - (503) 357-7900

Mountain View Laundry, LLC (25 of each flyer)
1905 Mountain View Lane, Forest Grove, OR - (971) 219-0187

Handout #1

When are locally grown products available?

Products locally grown in Oregon	Jan	Feb	Mar	Apr	May	June	July	Aug	Sept	Oct	Nov	Dec
Apples												
Apricots												
Asparagus												
Beans												
Beets												
Blackberries												
Blueberries												
Broccoli												
Cabbage												
Carrots												
Cauliflower												
Celery												
Cherries												
Corn												
Cucumbers												
Eggplant												

Kale												
Lettuce												
Nectarines												
Onions												
Parsnips												
Peaches												
Pears												
Peas												
Peppers												
Plums/Prunes												
Potatoes												
Pumpkins												
Radishes												
Raspberries												
Rhubarb												
Rutabaga												
Spinach												
Strawberries												
Squash												
Tomatoes												
Turnips												
Winter Squash												

Handout 1a

Tabla de Temporada de Productos Locales

Productos cultivados en Oregon

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Aug	Sept	Oct	Nov	Dic
Albaricoque												
Apio												
Arándano												
Berenjena												
Betabel												
Brócoli												
Calabazas												
Cebollas												
Cerezas												
Chícharos												
Ciruelas												
Col												
Coliflor												
Colinabo												
Duranznos												

Elotes												
Espárrago												
Espinaca												
Frambuesas												
Fresas												
Frijoles												
Jitomates												
Lechuga												
Manzanas												
Moras												
Nabos												
Nectarinas												
Papas												
Parsnip												
Pepino												
Pera												
Pimentón												
Rábano												
Repollo												
Ruibarbo												

Zanahorias												
Zapallo (Invrn)												
Zapallo (Vrno)												

Handout #2

Resources for Preserving Food

There are 5 easy methods for preserving various types of locally grown and harvested food:

- **Freezing:** meats, fish, butter, cheese, berries, fruits, vegetables
- **Drying (air-drying, sun-drying, dehydrating, and oven drying):** tomatoes, apples, pears, stone fruits, mushrooms
- **Canning:** applesauce, jam, jelly, tomato sauce, chutneys, fruits
- **Pickling:** cucumbers, beets, carrots, relishes, beans
- **Alcohol:** raspberry cordial, bloody mary mix, brandied cherries

Questions

OSU Extension Service
For information on canning, freezing, drying, pickling, food safety and food storage
Food Safety and Preservation Hotline
1-800-354-7319
Available July 17 – October 14, 2006
9 a.m. – 4 p.m., Monday – Friday
Food preservation publications and fact sheets available to download
http://extension.oregonstate.edu/fcd/foodsafety/foodpres.php

Equipment

Mirador - rents canning equipment so you can take it for a test drive
2106 SE Division 503-231-5175

Bi-Mart - requires a $5.00 'membership' before you can shop. This Northwest owned corporation has 60-plus stores and carries a good supply of food preservation equipment and supplies at discounted prices.

Classes

Preserve - For classes in Portland on food preservation.
3033 NE Alberta Portland, OR 97211
503-542-4338

Books (All available through the Washington County Public Library system)

- *Ball Complete Book of Home Preserving: 400 Delicious and Creative Recipes for Today.* by Judi Kingry, Lauren Devine (Editor)

- *Preserving Food without Freezing or Canning: Traditional Techniques Using Salt, Oil, Sugar, Alcohol, Vinegar, Drying, Cold Storage, and Lactic Fermentation.* by the Gardeners & Farmers of Terre Vivant

- *Wild fermentation: the flavor, nutrition, and craft of live-culture foods.* by Katz, Sandor Ellix

- *Home cheese making: recipes for 75 homemade cheeses* by Carroll, Ricki.

Web Sites
www.PreserveFood.com
Information, procedures, recipes, and safety guidelines for canning, drying, vacuum sealing, freezing
National Center for Home Food Preservation
Instruction on canning, freezing, drying, curing & smoking, fermenting, pickling, jams & jellies, storing
www.HomesteadHarvest.com
Supplies for canning, drying, freezing
USDA Complete Guide to Home Canning
www.CulinaryCafe.com
Canning information and recipes
www.CanningPantry.com
Canning and pickling supplies
www.HomeCanning.com

We all eat and Americans are fortunate to have a highly regulated food industry. A perfect system doesn't exist however, so consumers need to be aware and knowledgeable about their role in avoiding food born illnesses. Most food related illness happens at home. You have control over the most common food safety problems by following simple rules: keep it clean, cook it well, keep it cold, and don't cross contaminate. Home food preservers have unique food safety issues, and those are incorporated into reliable recipes and guidelines.

Helpful Food Safety Websites
FDA (Food and Drug Administration) http://vm.cfsan.fda.gov/~mow/intro.html
The FDA is the public health agency responsible for protecting American consumers. The FDA monitors and enforces the law. They also provide educational information for consumers and industry.
The Center for Food Safety http://centerforfoodsafety.org/

The Center for Food Safety (CFS) is a non-profit public interest and environmental advocacy membership organization. Food safety Issues related to genetically altered foods, cloning, food irradiation and other topics are explored on this site.

Other Resources

Receive fresh local produce through community supported agriculture (CSA). A CSA is where a group of folks buy seasonal shares of a farmer's produce; in essence, they have a stake in the farm. The farmer’s fresh fruits and vegetables are normally delivered each week to a location where each "buying group" then further divides the food into individual shares. CSA's support organic farming, permaculture and biodynamic farming methods for sustainable agriculture.

Handout #2a

Recursos para Conservar Alimentos

Hay 5 métodos para conservar una variedad de productos producidos localmente:

- **Congelado** se puede congelar carne, pescado, manteca, queso, moras, frutas y verduras
- **Disecado** se puede secar o deshidratar al aire, al sol o en el horno los siguientes productos: tomates, manzanas, peras y hongos.
- **Enlatado:** salsa, jalea, salsa de tomate, salsa de manzana, frutas
- **Encurtido:** pepinos, zanahorias, frijoles, betabeles, etc.
- **Destilación:** esto se logra mediante la fermentación de ciertas frutas y también la obtención de jarabe como el de frambuesa.

Preguntas
Para obtener información sobre enlatado, congelado, disecado, encurtido y otros asuntos sobre seguridad y almacenaje de comida, llame a la oficina de Seguridad y Conservación de Alimentos (Food Safety and Preservation Hotline [en inglés]):
1-800-354-7319
9 a.m. – 4 p.m., Lunes – Viernes
Visite el siguiente sitio para leer las Publicaciones sobre Conservación de alimentos:
http://extension.oregonstate.edu/fcd/foodsafety/foodpres.php

Equipo
Si necesita equipo para conservar alimentos puede contactar a Mirador, ellos dan en alquiler lo que usted necesita: 2106 SE Division Portland OR 503-231-5175

Las tiendas Bi-Mart venden equipo y recursos para conservar alimentos por precios bajados. Hay que pagar $5.00 para ser miembro y así poder comprar en estas tiendas.

Classes
En Portland hay clases para aprender a conservar alimentos (en inglés)
3033 NE Alberta Portland, OR 97211
503-542-4338

Libros hay una gran variedad de libros disponibles en las bibliotecas del condado de Washington, a continuación una lista de estos libros:

- *Ball Complete Book of Home Preserving: 400 Delicious and Creative Recipes for Today.* by Judi Kingry, Lauren Devine (Editor)

- *Preserving Food without Freezing or Canning: Traditional Techniques Using Salt, Oil, Sugar, Alcohol, Vinegar, Drying, Cold Storage, and Lactic Fermentation.* by the Gardeners & Farmers of Terre Vivant

- *Wild fermentation: the flavor, nutrition, and craft of live-culture foods.* by Katz, Sandor Ellix

- *Home cheese making: recipes for 75 homemade cheeses* by Carroll, Ricki.

Sitios en Internet (en ingles)
www.PreserveFood.com
Information, procedures, recipes, and safety guidelines for canning, drying, vacuum sealing, freezing
National Center for Home Food Preservation
Instruction on canning, freezing, drying, curing & smoking, fermenting, pickling, jams & jellies, storing
www.HomesteadHarvest.com
Supplies for canning, drying, freezing
USDA Complete Guide to Home Canning
www.CulinaryCafe.com
Canning information and recipes
www.CanningPantry.com
Canning and pickling supplies
www.HomeCanning.com

Sitios en Internet sobre Seguridad de Alimentos
FDA (Food and Drug Administration) http://vm.cfsan.fda.gov/~mow/intro.html
El FDA (siglas en inglés) es una agencia de salud pública responsable de la protección de los consumidores de EEUU.
The Center for Food Safety http://centerforfoodsafety.org/
El Centro para la Seguridad Alimenticia (CFS por sus siglas en inglés) es una organización sin fines de lucro que tiene información sobre seguridad alimenticia.

Otros Recursos
Si desea productos frescos y locales, inscríbase en una Cooperativa de Apoyo a la Agricultura (Community Supported Agriculture CSA) que organizan algunos agricultores locales. Éstas son grupos de personas que pueden comprar verduras durante toda la temporada compartiendo los costos con el agricultor; en esencia, cada miembro juega un papel importante en el negocio de la finca. Normalmente el agricultor distribuye las frutas o verduras semanalmente a cada miembro en un sitio determinado. Estas cooperativas apoyan a los agricultores que utilizan métodos orgánicos y promueven la agricultura sostenible.

Handout #3

Tips to Shop on a Budget

Working with Mother Nature never tasted better. Eating organically and locally make for a dynamic dining duo. Add seasonality to the mix, and you've got quite the food trifecta. Why do all of these things? Glad you asked. Seasonal fruits and vegetables taste better and are better in quality than their out-of-season counterparts. And as we learned in Economics 101, when a certain produce item floods the market, it's going to be cheaper. In addition to lifting a burden off your pocket book, it will cut down your carbon footprint. Sure, you've been keeping track of your vehicle miles traveled, but have you thought about your "food miles?" The average distance local produce travels is just over 50 miles; conventional produce is schlepped an average of 1,500 miles to your grocery store. An added bonus? Eating locally will boost your area's economy, and these days, it can probably use all the help it can get. A one-stop shopping trip to a farmer's market will keep help you eat organically, locally, and seasonally. So get those canvas bags ready and head on out. Here are seven tips to help guide you through your local market—without breaking the bank.

1. **Identify what you need ahead of time.** Think about what you need and what you'll be eating a lot of, and stock up. Just as you shouldn't go to the supermarket unprepared, don't leave for the farmer's market without a list. An added caveat: don't leave with a grumble in your tummy either. Farmer's markets are epicurean delights—freshly popped kettle corn looks mighty appealing when you're hungry, but impulse buys hit your wallet hard, so resist the urge to deviate from your shopping list.
2. **Assess your storage space.** If you have the space, stock up on staples, like potatoes and squash. If you keep them in a cool, dry place, they'll keep until spring. Give canning a go! It's a great way to preserve fruits and vegetables at the peak of flavor. If you're short on space, try dehydrating the produce you buy. Dried fruit veggie chips make easy-to-pack, healthy snacks. Think about what you need and what you'll be eating a lot of and buy in bulk.
3. **Shop early in the market.** The early bird gets the worm. Shopping early will get you the best quality produce and the best selection. What's more, if you shop at the height of the season when there is an abundance of a certain product, you can buy bulk for cheaper to preserve it.
4. **Shop around.** It's a good idea to take a lap around your market to find the best prices. Take note of where the cheapest items are, and you may find that there's enough money in your budget for that kettle corn after all.
5. **Glean advice from the grower.** Ask the vendors what produce will do well for storage, canning, and dehydrating. They'll also give you tips on how to prepare what they're selling. Market vendors are incredibly friendly, so flash them a smile and start talking! If you get to know your vendors they may make deals on slightly bruised or damaged produce.
6. **Give it the ol' college try.** Try new recipes. Use conventional ingredients unconventionally. Opening your mind to the season's bounty is the best way to ensure you stick to a seasonal and local diet.
7. **Share resources.** Use a neighbor's dehydrator or canner, throw potlucks and challenge your palate by try new things. Have a canning party with others who want to learn to preserve food. Food helps to cross-cultural divides, open up doors, and create community. – modified from Sustain Lane Article (Jan. 2009).

Handout #3a

Como Ir de Compras en una Manera Económica y Saludable

¿Por qué debemos comer frutas y verduras orgánicas, de temporada y producidas localmente? Porque son más sabrosas y de mejor calidad que las que vienen de otras partes; asimismo, como ya sabemos, cuando el mercado se inunda con un producto el precio baja. Además de ser más barato, comprar productos locales representa reducir su impacto de carbono en el medio ambiente. Mucha gente cuenta el millaje que viaja en su vehículo, pero nunca se pone a pensar en la distancia que su comida viaja. El promedio de la distancia que las verduras cosechadas en la localidad viajan es de 50 millas, pero las verduras convencionales viajan un promedio de 1,500 millas para llegar al supermercado, aparte de las que tienen que viajar a la casa del consumidor final. Al comprar verduras y frutas en el Mercado Agrícola, usted está obteniendo comida local, orgánica y de temporada. Otro punto importante es que al comer productos locales, usted está incrementando la economía local. A continuación se le dan siete consejos que le ayudarán a comprar en el Mercado Agrícola sin perjudicar su billetera.

1. **Haga una lista anticipadamente de lo que necesita.** Piense en lo que necesita y lo que más se consume en su familia, de este modo podrá comprar bastante para guardarlo y tenerlo a la mano cuando lo necesite. Así como nunca debe ir al supermercado sin alguna preparación, tampoco debe ir al mercado agrícola sin una lista de compras. Apéguese a su lista, *trate de no comprar nada que no tenga apuntado*.
2. **Determine cuanto puede guardar.** Si tiene espacio suficiente para guardar o almacenar comida, puede comprar grandes cantidades de alimentos básicos como papas u otros productos que no se echan a perder pronto, guardándolos en un lugar seco y fresco podrá usarlos hasta la primavera. Pruebe envasarlos, esta es una manera de preservar frutas y verduras. Si no tiene suficiente espacio, puede también deshidratar los productos que compre, la fruta y verdura deshidratadas se pueden empacar fácilmente y son muy saludables; por eso compre sus verduras cuando estén baratas y consérvelas.
3. **Cuándo comprar en el mercado, es importante.** Si compra a la hora de abrir el mercado tendrá oportunidad de comprar los mejores productos y más frescos. Algo importante, si espera el punto más alto de producción de ciertos productos en cada temporada, es decir cuando hay abundancia, puede comprar grandes cantidades y guardarlos.
4. **Averigüe los precios antes de comprar.** Es una buena idea caminar por todo el mercado antes de empezar a comprar, así usted puede averiguar donde están los precios mejores.
5. **Hable con el productor/vendedor.** Muchas veces los vendedores tienen información sobre las verduras buenas para la conservación y otras sugerencias que puedan ayudarle.
6. **Pruebe recetas nuevas.** Prepare sus ingredientes habituales con recetas nuevas.
7. **Comparta.** Si usted, un amigo o vecino tiene un deshidratador o utensilios para enlatar, compártanlos con otros. Organice un grupo de personas que quieran conservar comida y compartir sus recetas. La comida ayuda a eliminar barreras culturales, abrir nuevas posibilidades y crear comunidad.

Esta es una modificación del artículo: “Sustain Lane” (enero 2009)

Handout #4

Marketing Flyers

El Mercado Agrícola de Forest Grove Acepta Estampillas de Comida

Ahora es fácil consumir comida local, saludable y orgánica para su familia.

<u>¿Cuándo?</u>
Cada miércoles de 4 - 8 PM
Del 13 de mayo al 14 de octubre.

<u>¿Dónde?</u>
En la calle Main, en el centro de Forest Grove, entre las avenidas 21 y Pacific.
A una cuadra de la parada del **bus 57.**

<u>Además</u>
Clases de "**cómo comprar en el mercado de manera económica**" (6/17, 7/22, 8/12, 9/23)
Clases de "**cómo cocinar verduras**" (6/24, 7/29, 8/19, 9/30)
Durante el mes de julio, por cada ficha de un dólar que compre le regalaremos una, hasta un máximo de **$5.00,** para comprar en el mercado.

Patrocinado por:

AMS

NEW SEASONS MARKET

usbank

FOREST GROVE FARMERS MARKET

The Forest Grove Farmers Market Welcomes SNAP Shoppers

Now it's easy to get local, healthy and affordable fruits and vegetables for your entire family.

<u>When?</u>
Every Wednesday from 4-8 pm
May 13 – Oct. 14
<u>Where?</u>
Downtown Forest Grove on Main Street
between 21st and Pacific Avenues
Located one block from **Trimet bus 57**
stop at Pacific and College Way

<u>More Opportunities</u>
Take a free class—"How to Shop on a Budget" at the Farmers Market (6/17, 7/22, 8/12, 9/23)
Chef Demonstrations—Learn how to cook with fresh produce (6/24, 7/29, 8/19, 9/30)
When you use your EBT card during the month of July, we will give you up to $5 dollars in matching funds to buy food at the Market

Sponsored by:

¡La Economía está deprimida pero su comida no la tiene que estar!

Venga al Mercado Agrícola de Forest Grove y asistir una clase GRATIS de cómo comprar de manera económica

Aprender **cómo comprar** en el Mercado **de manera económica**

Conocer a los vendedores del Mercado

Recibir Verduras para cocinar en casa por $2 a persona.

Descubrir los **otros beneficios** de hacer las compras en el mercado.

Clases ofrecidas (6/17, 7/22, 8/12, 9/16) en **Inglés** y en **Español** a las 5:30 pm en el Mercado Agrícola. En la calle Main entre 21 y Pacific Ave. A una cuadra de la parada de **bus 57.**

The Economy Is Depressed But Your Food Doesn't Have To Be!

Come to the Forest Grove Farmers Market for a **FREE** class on how to shop on a budget at the Farmers Market.

Learn tips on how to **save money** while buying locally
Meet the Market vendors
Receive produce to make meals featured in Chef Demos for just $2 per serving
Find out about the **additional benefits** of shopping at the Market

Classes offered (6/17, 7/22, 8/12, 9/16)
English & Spanish at 5:30pm at the Forest Grove Farmers Market on Main Street between 21st and Pacific Ave. On Bus Line 57.
?'s call 503.992.0078
Chef Demonstrations using local produce to create meals for $2/serving will be offered the following weeks (6/24, 7/29, 8/19, 9/23)

Handout #5

Eating Healthfully on a Budget

In tough economic times many families are "tightening their belts" by making their food dollars stretch to the limit.

Some tips for shopping on a budget include:

- Do your research on line – check for weekly sales
- Plan your menu ahead and shop from a list
- Eat before you shop - avoid impulse purchases
- Look for local, seasonal items as they are often fresher and less expensive (at your local farmers market)
- Check out the bulk aisle
- Bring your own bags
- Shop online

When shopping keep in mind which items pack the most nutritional punch!

Armed with all of these budget-enhancing skills, how do we know if the products we are buying are nutritious? Looking for foods that are ***nutrient-dense*** will help you to keep you family well nourished, while also not breaking the bank.

So what does "nutrient dense" mean and which foods fall into that category?
Nutrient dense foods are those that provide substantial amounts of vitamins and minerals and are known for their special health-promoting qualities. Super, nutrient-rich foods include: beans (legumes), quinoa, buckwheat, dark leafy greens, squashes and sweet potatoes, eggs, cold-water fish, nuts and seeds, berries and broccoli to name a few. Adding these foods to your diet will help boost your intake of important nutrients and cell-protective plant compounds. By the way, not only are they good for you, they taste good too!

The poster child for a healthy food that is budget friendly are beans (actually legumes). Beans are power packed with vitamins, minerals, fiber and cell-protective anti-oxidants. On top of that, they are delightfully inexpensive and available year round and a cinch to store. Surprisingly, in the list of the top 20 common foods with the most antioxidants, beans take three of the top four spots, landing ahead of even the beloved blueberry. So if berries are out of season or seem like an extravagant purchase, go for a serving of small red beans to boost your antioxidant power.

Despite their stellar nutritional rating, no one really wants to add beans to a smoothie—that is best left to the next super food—berries. One of the best ways to do berries on a budget is to grow your own. A blueberry bush or two in the backyard can provide quite a crop of nutritional goodness. Freeze or dry extra berries so that you will have them on hand during the cold winter months.

Strawberries, raspberries and blueberries are three common nutrition power players due to their high amount of antioxidants. Antioxidants from berries may protect the heart, reduce cancer risk, enhance the effect of vitamin C in strengthening collagen and capillaries, and have strong anti-inflammatory properties.

Craving Color
Nutritionists love to tout the health benefits of brightly colored fruit and vegetables. Vibrantly colored veggies also look pretty on the plate, making any meal more appealing. Combining pungent dark greens with the sunset-hued winter squash and

tubers will provide you with a variety of nutrients as well as flavors. To keep your budget on track, buy produce that is in season, thus avoiding foods that have been grown in hothouses or shipped thousands of miles. Eating with the seasons is economical as well as good for you (and our planet!)

Some of the super greens to pile on your plate include kale, collards, and chard and mustard greens. Leafy greens run the gamut of flavors from mild to sharp to downright bitter (bitters are especially good for digestion.)

These vibrant vegetables pack a powerful nutritional punch, offering an array of nutrients including vitamin A, beta-carotene, calcium, magnesium, iron, folic acid and chlorophyll—the pigment, which gives plants their green hue. Greens are also a great source of fiber and are full of plant compounds or "phytochemicals" that offer a variety of health benefits. Remember the greens with the darkest, most vivid hues tend to contain the highest levels of nutrients.

Sweet potatoes, yams, and winter squash are also great antioxidant-rich foods. Many other nutrients such as B6, manganese, copper, potassium, iron and dietary fiber contribute to the nutrient density of these colorful root vegetables. Sweet potatoes, yams, and squash are encouraged for an anti-inflammatory diet. Yams and squash can even be purchased frozen and turned into a quick, nutrient-dense meal with the wave of a wooden spoon and a pat of butter.

Apples are not to be forgotten when it comes to health properties such as the antioxidant quercetin, not to mention blood sugar-balancing fiber! An easy way to enjoy apples and fill the kitchen with an inviting aroma is to make homemade applesauce. Choose four of your favorite local in-season apples, chop into chunks (leave the peel on for added fiber and nutrients), and boil with a cup of water. Add nutmeg or cinnamon, and when apples are soft, use a hand blender to puree. You won't miss all the extra packaging of single-serve applesauce cups.

Speaking of spices, also included in the spectrum of colorful tasty foods, are superfoods such as cinnamon, turmeric, cumin, and ginger. These contain an array of anti-oxidants and other health-promoting compounds. Remember to purchase these from the bulk section on an as-needed basis, and in particular, grind cinnamon sticks and cumin seeds into powdered form for freshest flavor!

Protein Power!

To include more high-quality fats and healthy protein on a budget friendly diet, consider buying canned wild salmon and sardines. Both are very versatile choices. Smoked salmon is great in salads. They can also be mashed and served on crackers or as a sandwich filling. Sardines are delicious baked, sautéed, grilled, or in a sauce. Sardines provide omega-3 fatty acids and are an excellent source of protein and a good source of calcium. They also contain some vitamin A and iron. There is a growing weight of evidence that the health benefits of fish oils are so manifest, and so varied, that they may be considered a health aid rather than a simple, healthy food product. While the consensus among health professionals is that more extensive research is needed, every study cited fatty fish, including sardines, tuna and wild salmon, to be a legitimate health aid and in some cases, a critical dietary component.

Of the essential fats found in fatty fish, such as sardines, the omega-3 fatty acids are receiving a lot of attention in regard to

their health benefits. The anti-inflammatory properties of omega-3 fatty acids may benefit cardiovascular health and reduce joint stiffness in people with arthritis. A critical link between omega-3 fatty acids and depression has been found, asserting that decreased levels of an omega-3 component, DHA, were directly linked to depression. And, for the health of the environment, sardines are the most sustainable source of the "animal" form of omega-3s. Choose seafood items that are lowest in mercury—for example, sardines, flounder, and wild salmon. The FDA recommends that children and pregnant women avoid the four worst mercury sources—tilefish, shark, swordfish and king mackerel.

Eggs also are a nutritious source of protein, and are one of the most versatile, budget-friendly foods to include on a budget. Consider having egg dishes for dinner, such as huevos rancheros or vegetable quiche.

Enjoy homemade beef stew on a cold winter day? Find the slow-cooker again and purchase less expensive cuts of meat. The slow cooking process will help tenderize stew meats and chuck roasts to perfection. At the Farmers Market, we offer a wide variety of grass-fed options, which assures that you are getting a healthier cut of meat.

Buy a whole chicken can help you save big in the end. Roast a whole chicken for tonight's dinner, and then use leftovers in chicken salad or chicken enchiladas. Save the bones, add water and a splash of vinegar and make a simple bone broth in your slow-cooker. Nutrient-rich broth, or stock, can then be used to make soup, cook grains, or braise vegetables.

What about nuts, seeds, and grains? These foods provide ample fiber, some protein, and even healthy fat. They can be incorporated into breakfast, lunch, or dinner, or even packed in your snack container. Nuts, seeds, and grains all contain vitamins and minerals helpful for keeping you healthy and your energy levels high. Try a new whole grain as a base for your favorite stir-fry. Experiment with different grains for breakfast. Pick your favorite top five nuts and seeds and create your own trail mix. Seed and nut butters also work well slathered on sandwich bread, on a tasty whole grain cracker, or filling in the celery grooves for the old favorite "ants on a log."

Soaked Oats for Muesli
(Makes 4 servings)

1 cup organic rolled oats
½ teaspoon nutmeg or cinnamon
½ cup almonds from bulk, chopped
¼ cup raisins
1 ½ cups boiling
1 tablespoon lemon juice or raw apple cider vinegar
1-2 tablespoons flax meal
organic milk
yogurt

Place oats, cinnamon or nutmeg, chopped almonds, and raisins in a bowl with boiling water mixed with lemon juice. Cover the bowl and soak overnight on counter top. In the morning, add flax meal and serve with your favorite milk or atop plain yogurt. Extra muesli can be refrigerated.

(Soaking beans in water and lemon juice/vinegar helps make the oats more digestible.)

Oatmeal
(Makes 4 servings)

1 cup rolled oats from bulk
1 ½ cups water, warmed
1 tablespoon lemon juice or raw apple cider vinegar
1 additional cup water
½ teaspoon sea salt
organic milk
Your favorite sweetener (optional)
Nuts or seeds

Place oats in a bowl with warm water mixed with lemon juice. Cover the bowl and soak overnight on counter top. The next morning, in a sauce pan bring oats, additional cup of water, and sea salt to a boil and simmer for 20 minutes, or until most water is absorbed. Transfer to bowls and add your favorite toppings.

(Soaking beans in water and lemon juice/vinegar helps make the oats more digestible.)

Veggie Scramble
(Makes 2 servings)

4 cage-free eggs
2 tablespoons organic milk
½ teaspoon sea salt
1 tablespoon butter
2 cloves minced garlic
1-2 cups raw spinach, chopped
1 large green onion, thinly sliced
2 tablespoons Asiago cheese

Whisk eggs, milk and salt together in a bowl. Heat a skillet over low to medium heat and add oil. After butter melts, add garlic and sauté for one minute. Pour in egg mixture. Let eggs set for a bit and then gently fold with wooden spoon. When eggs are fluffy and cooked, toss in chopped spinach and turn heat to lowest setting. Cover pan for 1-2 minutes to wilt spinach. Remove from heat, and stir in chopped onions and Asiago cheese and serve.

Spinach Hummus
(Makes about 4 cups)

Hummus is a traditional Middle-Eastern spread which makes an excellent dip for fresh veggies. You can also use hummus as a sandwich spread!

2 cans organic garbanzo beans--30 ounces total
2 cups fresh baby spinach, washed and dried
½ cup sesame tahini
½ cup freshly squeezed lemon juice
¼ to ½ cup extra virgin olive oil
2 -3 cloves fresh garlic, crushed
1-2 teaspoons sea salt
¼ cup water for desired consistency

Drain beans and set aside. Place garlic, lemon juice and olive oil and sea salt in a food processor and blend until creamy. Add sesame tahini and blend. Add ½ the beans and ½ the spinach and blend. Add the other ½ of the beans and spinach and blend until desired consistency is achieved. If you like a very creamy hummus you may need to add a little water or a bit more lemon juice or olive oil. More water will provide a thinner consistency. Tip: Hummus freezes very well, so you can make a large batch in advance.

Split Pea Soup
(Makes 4 servings)

1 cup split peas, rinsed and drained
2 cups water
1 tablespoon organic butter
1 medium onion, chopped
2 small carrots, chopped
2 cloves garlic, minced
4 cups chicken broth
½ teaspoon sea salt, from bulk

Soak split peas in 2 cups water overnight or for at least 8 hours. Drain and rinse after soaking. In a soup pot, sauté onion and carrot in butter over medium-low heat until onion is translucent. Add garlic and sauté one minute more. Add soaked split peas and chicken broth. Bring to boil. Cover and simmer for 40 minutes, or until peas are tender.

Festive Black Bean and Rice Salad
(Serves 6)

For brown rice:
½ cup long grain brown rice, rinsed and drained
1 cup water
Pinch of sea salt

For dressing:
3 tablespoons extra virgin olive oil
¼ cup lime juice
3 cloves garlic, pressed
¼ teaspoon sea salt
Black pepper, to taste

For beans:
1 can organic black beans, rinsed and drained
1 cup steamed corn, cooled
1 red bell pepper, diced into small pieces
½ cup chopped fresh cilantro

Bring rice, water, and salt to a boil; cover, and simmer for 40 minutes, or until all water is absorbed. Remove rice from heat and set aside to cool. Meanwhile, whisk dressing ingredients in a small bowl. Combine all black beans, cooled steamed corn, diced pepper, and chopped cilantro. When rice is cool, fold it in with the rest of salad and dressing.

Sardine or Tuna Salad
(Makes 2 servings)

1 can of your favorite sardines or one can of tuna
1/3 cup onion, finely chopped
1/2 celery stalk, finely chopped
2 teaspoons mustard
1 generous tablespoon mayonnaise
1 generous squeeze of fresh lemon juice, about 1 teaspoon
1/8 teaspoon crushed red chili

Combine all ingredients in a bowl, mix with fork, and serve over greens.

Thai Nut Butter Sauce
(Number of servings varies -- to serve over steamed veggies or rice)

For sauce:

2 tablespoons tamari (soy sauce)
2 teaspoons peanut or sesame oil
½ cup peanut butter
2 teaspoons vinegar
2 tablespoons real maple syrup
1-2 cloves garlic
¾ cup water

Optional:
½ teaspoon red pepper flakes or red pepper sauce (more if you like it spicy)
steamed veggies
cooked brown rice

Combine all ingredients in a blender or food processor and mix until smooth. Serve over steamed veggies or cooked brown rice.

Nut and Seed Butter Balls
(Number of servings varies)
½ cup peanut butter
½ cup almond butter
¼ cup real maple syrup or honey
¼ cup shredded coconut
2 tablespoons flax meal / flax seeds
2 tablespoons sesame seeds

Optional add-ins or coatings
Raisins
Additional sesame seeds
Chopped almonds

Combine nut butters, honey, coconut, flax meal, and sesame seeds, and any additional add-ins in a large bowl. Mix well and refrigerate for 2-3 hours. After refrigerating, roll nut butter balls. Dip into mixtures of optional coatings or leave uncoated. Place on plate and cover with wax paper. Refrigerate another 2-3 hours before serving.

Basic Sautéed Kale
(Number of servings varies)
1 tablespoon olive oil
2 cloves garlic, minced
¼ teaspoon crushed red pepper
1 pound kale, ribs removed, coarsely chopped
½ cup water or vegetable broth
2-3 teaspoons sherry vinegar or red-wine vinegar
¼ teaspoon sea salt

Heat 1 tablespoon of oil in a skillet over medium heat. Add minced garlic and crushed red pepper. Cook until aromatic and the garlic softens a bit, being careful that the garlic and pepper do not burn, about 1 minute. Add the chopped kale and sauté until the leaves turn bright green and begin to wilt. Add up to ½ cup of vegetable broth and cook until kale becomes tender, about 5 more minutes. Adjust seasoning with sherry or red wine vinegar and some sea salt.

Squash and Pinto Bean Quesadillas
From The Whole Life Nutrition Cookbook by Thomas Malterre and Ali Segersten
(Number of servings varies)

One squash, chopped into 1 inch squares
1 tablespoon olive oil
1 small onion, diced
2 teaspoons ground cumin
½ teaspoon chili powder
2 cans pinto beans, rinsed and drained

sea salt, to taste
tortillas
spinach leaves
cheese (cheddar or whatever you like)
guacamole or salsa for dipping

Sauté onion for about 7 minutes, add squash and spices and sauté 3 minutes more. Add beans and salt. Smash beans as you are heating them. When heated through, transfer to a bowl. In a clean skillet, place tortilla with a layer of beans, spinach leaves, dressing or cheese, and squash. Smash the layers with the back of a fork. Top with another tortilla. Heat over medium heat for about 2 minutes and then flip. Heat 2 minutes on the other side. Transfer to plate and cut with a pizza cutter.

Handout #5a

Comer Saludable y Económicamente

En tiempos económicamente difíciles muchas familias se están "apretando el cinturón" y haciendo que su dinero para alimentos se extienda hasta el límite.

Algunos consejos para realizar compras sin salirse del presupuesto incluyen:

- Haz tu investigación en la Internet - para comprobar las ofertas semanales
- Planifica tu menú por adelantado y ve a la tienda con una lista (y trata de comprar sólo los artículos en la lista)
- Come antes de ir de compras – Así te evitaras las compras compulsivas
- Busca artículos locales y de temporada, ya que suelen estar más frescos costar menos (en el mercado agrícola!)
- Echa un vistazo a la sección de la tienda en la que ofrecen artículos por precios de mayoreo
- Lleva tu propia bolsa a la tienda
- Compra por la Internet

¡Continúa leyendo para que veas cuáles artículos tienen el mayor impacto nutricional!

Cuando uno se arma con estas habilidades mejoradas para manejar presupuestos, ¿cómo sabemos si los productos que estamos comprando son nutritivos? Buscando alimentos con ***alto valor nutricional*** te ayudará a mantener a tu familia bien nutrida, sin tener que asaltar un banco.

¿Qué significa "alto valor nutricional", y que alimentos caen en esta categoría? Los alimentos de alto valor nutricional son los que aportan una cantidad sustancial de vitaminas y minerales y que son conocidos por sus cualidades especiales para estimular la salud. Alimentos súper ricos en nutrientes incluyen: granos (leguminosas), quínoa, trigo sarraceno, verduras de hojas oscuras, calabazas y boniatos, huevos, pescado de agua fría, nueces y semillas, moras y brócoli, por nombrar unos pocos. La incorporación de estos alimentos a tu dieta te ayudará a aumentar la ingestión de nutrientes importantes y compuestos vegetales que sirven para la protección de las células. Por cierto, no sólo son buenos para tu salud ¡tienen un buen sabor también!

El ingrediente estrella para una comida saludable y dentro del presupuesto son los frijoles (los frijoles son, en realidad, leguminosas). Los frijoles están llenos de vitaminas, minerales, fibra y anti-oxidantes que protegen las células. Y además de todo esto, son deliciosamente baratos, disponibles todo el año y muy fácil de almacenar. Sorprendentemente, en la lista de los primeros 20 alimentos comunes con el contenido de antioxidantes más alto, los frijoles toman tres de los cuatro primeros lugares, llevándole la delantera incluso a los amados arándanos o moras azules. Así que, si los arándanos o moras están fuera de temporada, o parecen una compra extravagante, sírvete una porción pequeña de frijoles rojos para aumentar tu poder antioxidante.

A pesar de su alta calificación nutricional, nadie quiere –realmente-, añadir frijoles a un batido (o *smoothy*), eso se lo dejamos al siguiente súper alimento: los arándanos. Una de las mejores, y más baratas maneras de obtener arándanos, es cosecharlos uno mismo. Uno o dos arbustos de arándanos en el patio trasero, pueden proporcionar una cosecha de buena

nutrición. Congela o pon a secar algunos arándanos extra para tenerlos a la mano durante los fríos meses del invierno.

Fresas, frambuesas y arándanos azules son tres alimentos comunes poderosos, debido a su alto contenido en antioxidantes. La concentración de antioxidantes de los arándanos azules puede proteger el corazón, reducir el riesgo de cáncer, mejorar el efecto de la vitamina C en el fortalecimiento de colágeno y los capilares, y tienen fuertes cualidades anti-inflamatorias.

Pasión por el Color

A los nutriólogos les encanta promocionar los beneficios para la salud de las frutas y verduras de colores brillantes. Las verduras de colores vibrantes también se ven bonitas en el plato, haciendo más atractiva cualquier comida. Combinando los verdes oscuros de los pimientos, con los colores del anochecer de una calabaza de invierno y algunas raíces te proporcionará una nutrición variada, al mismo tiempo que sabrosa. Para mantenerte dentro del presupuesto, compra productos de temporada, evitando de esa manera, los alimentos que han sido cultivados en invernaderos o transportados desde miles de kilómetros de distancia. Comer productos de temporada es económico y, al mismo tiempo, bueno para tu salud (¡Y nuestro planeta!).

Algunos de los alimentos verdes súper nutritivos incluyen la col rizada, coles, acelgas y hojas de mostaza. Las hojas verdes cubren toda la gama de sabores de suaves a intensos, y hasta los realmente amargos (Los amargos son especialmente buenos para la digestión).

Estos brillantes vegetales contienen un alto valor nutricional, ofreciendo una variedad de nutrientes como la vitamina A, los beta-carotenos, calcio, magnesio, hierro, ácido fólico y clorofila (el pigmento que le da a las plantas su color verde). Los alimentos verdes son también una gran fuente de fibra y están llenas de compuestos vegetales o “fitoquímicos" que ofrecen una variedad de beneficios para la salud. Recuerda que los alimentos verdes con los colores más oscuros y vibrantes tienden a contener los niveles más altos de nutrientes.

Batatas (o camotes), ñames y calabazas también son excelentes alimentos ricos en antioxidantes y muchos otros nutrientes como la B6, el manganeso, el cobre, el potasio, el hierro y la fibra, y contribuyen al alto contenido nutricional de esas coloridas raíces vegetales. Las batatas, ñames y calabazas se recomiendan para una dieta anti-inflamatoria. Calabazas y ñames incluso pueden comprarse congelados y ser convertidos en una comida rápida de alto valor nutricional, basta una pasada con una cuchara de madera y un toque de mantequilla.

No se deben olvidar las manzanas cuando se trata de propiedades saludables como el antioxidante quercitina, ¡y eso sin mencionar la fibra para el balance del azúcar en la sangre! Una manera fácil de disfrutar manzanas y llenar la cocina con un aroma agradable es el hacer puré de manzana casero. Elije cuatro de tus manzanas locales favoritas (que estén en temporada), córtalas en trozos (dejando la cáscara para agregar fibra y nutrientes), hiérvelas con una taza de agua. Añade nuez molida o canela, y cuando las manzanas estén blandas, bátelas en la licuadora hasta que obtengan la consistencia de puré. No extrañarás todos esos envases desechables extra que vienen con una sola porción de puré de manzana en la tienda.

Hablando de especias, también incluidas en el espectro de alimentos coloridos y sabrosos, se encuentran súper alimentos como la canela, la cúrcuma, el comino y el jengibre. Éstos contienen una serie de antioxidantes y compuestos que promueven la salud. Recuerda comprar estos alimentos en la sección de mayoreo, o sólo cuando sea necesario, y en particular

¡moler los palitos de canela y las semillas de comino para obtener un sabor más fresco!

¡El Poder de las Proteínas!

Para incluir grasas de más alta calidad y saludables proteínas en una dieta económica, considera comprar salmón y sardinas enlatadas. Ambas opciones son muy versátiles. El salmón y las sardinas enlatadas son excelentes en ensaladas. También pueden ser desmenuzados y servidos en sándwiches o en galletas. Las sardinas son deliciosas horneadas, salteadas, a la parrilla o en salsa. Las sardinas proporcionan ácidos grasos omega-3 y son una excelente fuente de proteínas y una buena fuente de calcio. Además, contienen vitaminas y hierro. Hay un creciente reconocimiento sobre la evidencia de los beneficios de los aceites de pescado. Los beneficios son tan variados que pueden ser reconocidos como un auxiliar para la salud, más que un saludable y simple producto alimenticio. Aunque la opinión general entre los expertos de la salud, es que todavía son necesarios más estudios e investigaciones sobre las propiedades médicas del aceite de pescado, cada estudio citado sobre los peces grasos, incluyendo sardinas, atún y salmón salvaje, establecen que son una ayuda válida para la salud y, en algunos casos, un complemento dietético crítico.

De entre las grasas esenciales que se encuentran en los pescados grasos, como la sardina, los ácidos grasos omega-3 están recibiendo mucha atención en relación a sus beneficios para la salud. Las propiedades antiinflamatorias de los ácidos grasos omega-3 son benéficos para la salud cardiovascular y para reducir la rigidez de las articulaciones en personas con artritis. Se ha descubierto una relación crítica entre los ácidos grasos omega-3 y la depresión, y se afirma que una reducción de los niveles de un componente del omega 3, el DHA, estaba directamente ligados a la depresión. Y, en relación a la salud del medio ambiente, las sardinas son la fuente de la forma "animal" de omega-3 más sostenible. Elije mariscos con el contenido más bajo de mercurio, por ejemplo: sardina, platija y salmón salvaje. La FDA recomienda que lo niños y las mujeres embarazadas deben evitar las cuatro peores fuentes de mercurio: blanquillo, tiburón, pez espada y caballa.

Los huevos también son una nutritiva fuente de proteína, son uno de los alimentos más versátiles y de bajo costo que pueden ser incluidos en el presupuesto. Considera la posibilidad de incluir platillos con huevos para la cena, como los huevos rancheros o un quiche[i] de verduras.

¿Disfrutas de un cocido casero o un caldo de aguja en un día frío de invierno? Busca la olla de cocinado lento y compra cortes de carne más baratos. El proceso de cocción lenta ayudará a ablandar las carnes del cocido y las agujas a la perfección. En *el Mercado Agrícola de Forest Grove* te ofrecemos una amplia variedad de carnes de animales alimentados con pastos, lo cual garantiza que estás recibiendo un corte de carne más saludable.

Comprar un pollo entero te puede ayudar a ahorrar al final de cuentas. Rostiza un pollo entero para la cena de esta noche, y luego utiliza las sobras para una ensalada de pollo o unas enchiladas de pollo. Guarda los huesos, agrega agua y un chorrito de vinagre para hacer un caldo en tu olla de cocinado lento. Un caldo nutritivo, o consomé, puede ser utilizado para hacer sopa, cocinar granos, o para cocer verduras a fuego lento.

¿Y qué tal con los frutos secos, semillas y granos? Estos alimentos proporcionan suficiente fibra, algunas proteínas e incluso grasas saludables. Pueden ser incorporados en el desayuno, el almuerzo, la cena o incluso envasados en tu recipiente para bocadillos. Frutos secos, semillas y granos contienen vitaminas y minerales útiles para mantenerte

saludable y con un nivel de energía alto. Prueba un nuevo grano entero como base para tu salteado favorito. Experimenta con diferentes granos para el desayuno. Escoge cinco de tus nueces y semillas favoritas y crea tu propia mezcla de frutas secas. Semillas y mantequillas de frutos secos también funcionan untados a un pedazo de pan, en una sabrosa galleta integral, o rellenando la ranura de un apio para hacer el conocido aperitivo "hormigas en el tronco".

RECETAS

Avena remojada para Muesli

(Rinde 4 porciones)

1 taza de avena orgánica
½ cucharadita de nuez moscada o canela
½ taza de almendras picadas
¼ taza de pasas
1 ½ tazas de agua hirviendo
1 cucharada de jugo de limón o de vinagre de sidra de manzana sin procesar
1-2 cucharadas de harina de lino
Leche orgánica
Yogurt

Coloca la avena, la canela o la nuez moscada, almendras picadas y pasas en un envase con agua hirviendo mezclada con jugo de limón. Cubra el envase y deja que la mezcla repose por toda la noche. En la mañana, añade la harina de lino y sírvela con tu leche preferida o con yogur natural. Puedes refrigerar el Muesli que te sobre.

(El remojar la avena en agua y jugo de limón/vinagre ayuda a que la avena sea más digerible.)

Avena

(Rinde 4 porciones)

1 taza de avena orgánica
1 ½ tazas de agua caliente
1 cucharada de jugo de limón o de vinagre de sidra de manzana sin procesar
1 taza de agua adicional
½ cucharadita de sal marina
Leche orgánica
Su endulzante favorito (opcional)
Nueces o semillas a granel

Antes de ir a dormir, coloca la avena, canela o nuez moscada, almendras picadas y pasas en un envase con agua hirviendo mezclada con jugo de limón. Cubre el envase y deja que la mezcla repose por toda la noche. A la mañana siguiente, coloca la avena en una cacerola, agrega la taza adicional de agua y sal marina a y pon la mezcla a hervir. Cocina a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que se absorba el agua. Sirve en platos hondos y añade tus ingredientes favoritos.

(El remojar la avena en agua y jugo de limón / vinagre ayuda que la avena sea mas digerible.)

Huevos Revueltos con Vegetales

(Rinde 2 porciones)

4 Huevos de gallina libre
2 cucharadas de leche orgánica
½ cucharadita de sal marina
1 cucharada de mantequilla
2 dientes de ajo picado
1-2 tazas de espinaca cruda picada
1 cebolla grande, cortada en rodajas finas

2 cucharadas de queso Asiago

Bate los huevos, la leche y la sal en un tazón. Calienta un sartén a fuego de bajo a medio y agrega el aceite. Después que se derrita la mantequilla, agrega el ajo y sofríelo por un minuto. Vierte la mezcla de huevo. Deja que los huevos se cocinen por un ratito sin moverlos. Después, voltéalos un poco con una cuchara de madera. Cuando los huevos estén suaves y cocidos, agrega las espinacas picadas y baja la temperatura a fuego bajo. Cubre el recipiente durante 1-2 minutos hasta que se marchiten las espinacas. Retira los huevos del fuego, y revuelve con la cebolla picada y el queso Asiago y sírvelos.

Hummus de Espinaca

(Rinde aproximadamente 4 tazas)

El humus es una ensalada tradicional del Oriente Medio, el cual es un aderezo excelente para los vegetales frescos. ¡También puedes comer humus como aderezo en tus sándwiches!

2 latas de garbanzos - 30 onzas en total
2 tazas de espinaca fresca, lavada y escurrida
½ taza de tahini de sésamo
½ taza de jugo de limón recién exprimido
De ¼ a ½ taza de aceite de oliva virgen
2 -3 dientes de ajo fresco, triturado
1-2 cucharaditas de sal marina
¼ taza de agua para la consistencia deseada

Escurre los garbanzos y ponlos aparte. Pon el ajo, jugo de limón, aceite de oliva y sal de mar en un procesador de alimentos y mézclalos hasta obtener una consistencia cremosa. Añade el tahini de sésamo y mezcla. Añade la otra mitad de los garbanzos y la mitad de la espinaca y mézclalos hasta lograr la consistencia deseada. Si te gusta un hummus muy cremoso puede ser necesario agregar un poco de agua o un poco más de jugo de limón o aceite de oliva. Más agua proporcionará una consistencia más ligera.

Sugerencia: El hummus se congela muy bien, así que puedes hacer una gran cantidad con anticipación.

Sopa de guisantes (arvejas, chicharros)

(Rinde 4 porciones)

1 taza de guisantes, a granel, lavados y escurridos
2 tazas de agua
1 cucharada de mantequilla orgánica
1 cebolla mediana, picada
2 zanahorias pequeñas, picadas
2 dientes de ajo, picados
4 tazas de caldo de pollo
½ cucharadita de sal marina

Remoja los guisantes en 2 tazas agua por lo menos 8 horas. Escurre y enjuaga después de remojarlos. En una olla, sofríe la cebolla y la zanahoria en la mantequilla a fuego medio-bajo hasta que la cebolla esté transparente. Agrega el ajo y sofríe un minuto más. Añada los guisantes remojados y el caldo de pollo y pon a hervir. Tapa y cocina a fuego lento durante 40 minutos, o hasta que los guisantes estén tiernos.

Ensalada de arroz y frijoles negros *Festive*

(Sirve 6)

Para el arroz:
½ taza de arroz integral de grano largolavado y escurrido (EDV)
1 taza de agua
Una pizca de sal marina

Para el aderezo:
3 cucharadas de aceite de oliva virgen
¼ de taza de jugo de limón
3 dientes de ajo, machacados
¼ de cucharadita de sal marina
Pimiento negro, al gusto

Para los frijoles:
1 lata de frijoles negros orgánicos marca Natural Directions, lavados y escurridos (EDV)
1 taza de maíz cocido al vapor, refrigerado
1 pimiento rojo, picado en trozos pequeños
½ taza de cilantro fresco picado

Hierve el arroz, el agua y la sal, tapa y cocina a fuego lento durante 40 minutos, o hasta que se absorba toda el agua. Retira el arroz del fuego y déjalo enfriar. Mientras tanto, bate los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño. Combina todos los frijoles negros, maíz enfriado, pimiento picado, y cilantro picado. Cuando el arroz esté frío, se puede mezclar con el resto de la ensalada y aderezo.

Sardine or Tuna Salad Ensalada de atún o sardina

(Rinde 2 porciones)

1 lata de sardinas de su marca favorita o una lata de atún
1/3 taza de cebolla finamente picada
1/2 tallo de apio finamente picado
2 cucharaditas de mostaza
1 cucharada generosa de mayonesa
1 porción generosa de jugo de limón fresco, aproximadamente 1 cucharada
1/8 cucharadita de chile rojo machacado

Combina todos los ingredientes en un tazón, mezcla con un tenedor, y sirve sobre hojas verdes.

Nuez de salsa de mantequilla de Tailandia

(Cantidad de porciones varía)

(Para servir con mas verduras al vapor o arroz)

Para la salsa:
2 cucharadas de tamari (salsa de soya)
2 cucharaditas de aceite de maní o de sésamo
½ taza de mantequilla natural de cacahuate
2 cucharaditas de vinagre
2 cucharadas de miel de arce
1-2 dientes de ajo
¾ de taza de agua

Opcional:
½ cucharadita de hojuelas de pimienta roja o salsa de pimiento rojo (más si te gusta picante)
Verduras al vapor
Arroz integral, cocido

Combina todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos y mezcle hasta que esté suave. Sirve sobre verduras al vapor o arroz integral cocido.

Bolitas de mantequilla con sabor a nueces y semillas

(Cantidad de porciones varía)

½ taza de mantequilla de cacahuate
½ taza de mantequilla de almendra
¼ de taza de jarabe de arce real
¼ de taza de coco rallado
2 cucharadas de harina de lino
2 cucharadas de semillas de sésamo (también conocido como ajonjolí)

Ingredientes opcionales
Pasas
Semillas de sésamo extra
Almendras picadas

Combina las mantequillas, miel, coco, harina de lino, y semillas de sésamo, y cualquier ingrediente adicional en un tazón grande. Mezcla bien y refrigera por 2-3 horas. Ya que las mantequillas estén refrigeradas, corta en pedacitos y hazlos bolitas. Si quieres, puedes enrollarlas en almendras picadas o cualquier ingrediente adicional que tú elijas. Colócalas en un plato y cúbrelas con papel encerado. Refrigera otras 2-3 horas antes de servir.

Salteado Sencillo de Col Rizada

(Número de porciones varia)

1 cucharada de aceite de oliva virgen
2 dientes de ajo, picados
¼ cucharadita de pimienta roja triturada
1 libra de col rizada, picada (sin los nervios)
½ taza de agua o caldo de verduras
2-3 cucharaditas de vinagre de jerez o vinagre de vino tinto
¼ de cucharadita de sal de mar

Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pimiento rojo ajo picado y triturado. Cocina por aproximadamente 1 minuto hasta que se desprenda el aroma y el ajo se haya suavizado un poco, teniendo cuidado de que el ajo y la pimienta no se quemen. Añade la col picada y sofríela hasta que las hojas se vuelvan de color verde y brillante y empiecen a marchitarse. Añade ½ taza de caldo de verduras y cocina la mezcla hasta que la col rizada se ablande, como por 5 minutos más. Sazona con vinagre de jerez o de vino rojo y un poco de sal marina.

Quesadillas de Calabaza Amarilla y Fríjol Pinto

Tomado del libro: *The Whole Life Nutrition Cookbook, e*scrito por Thomas Malterre y Ali Segersten
(La cantidad de porciones varía)
Una calabaza amarilla (squash)
1 cucharada de aceite virgen de oliva
1 cebolla pequeña, picada
2 cucharaditas de comino molido
½ cucharadita de chile en polvo
2 latas de frijoles pintos, lavados y escurridos
Sal marina, al gusto
Tortillas

Hojas de espinaca
Queso
Guacamole o salsa como aderezo

Sofríe la cebolla como por 7 minutos, añade la calabaza descongelada y las especias y cocina por 3 minutos más. Agrega los frijoles y la sal. Maja los frijoles en lo que los calientas. Ya que este todo calentado transfiera todo a un tazón. En un sartén limpio, coloca una tortilla. Encima, coloca una capa de frijoles, hojas de espinaca, queso y calabaza. Aplasta las capas con el dorso de un tenedor. Cubre las capas con otra tortilla. Calienta a fuego medio durante unos 2 minutos y luego tápalo. Voltea la quesadilla y calienta por 2 minutos en el otro lado. Transfiere a un plato y corta en rebanadas con un cortador de pizza.

Handout #6

Healthy, Tasty, Kid & Budget Friendly Foods

Feeding your family a healthy, well balanced diet while staying on budget and on a tight schedule can be both challenging and frustrating. Meal time can become a struggle, your child struggling for autonomy and you for control. As a parent you may know that the food choices your child makes are not the best and you may be worrying about their health. Even small changes can alleviate a great deal of tension and make the whole family more at peace with meal times. Following are some tips for getting past the power struggle and to help you stay on schedule and within your budget.

One way to **lead** and that is **by example**. Mom or Dad, if you are asking your child to eat their vegetables and you don't relish and eat vegetables with pleasure, then it will be nearly impossible to get your child to eat a variety of vegetables. Examine your own attitudes toward vegetables. How do you really feel? Do you eat them only because they are good for you and only in front of the children or do you relish your vegetables as a regular part of your diet?

Many people give up after just a couple of tries with a new food. Studies show that it may take10-15 attempts of being exposed to the same food before a child accepts them. This means that repeated exposure is important! Keep exposing kids to different kinds of foods, especially vegetables, even if they are declined. Offer a wide variety of vegetables, not the same ones all the time. If kids see you enjoying them and with enough exposure they will come around to eat at least some of the foods you enjoy.

Make meal time fun. Turn off the TV. Talk with your kids. Ask them questions about their day. Encourage them to talk and share. Share your day with them. Offer lots of praise for any attempt at trying new things.

Get kids involved. Kids can enjoy being involved in the process, picking out foods, preparation and serving. Kids are proud of the work they do and may be more willing to eat what they make. Have kids help from beginning to end starting with the shopping list and depending on age and abilities food selection and prep and cleaning up afterwards.

Praise them for any movement in the right direction. "You were so good to eat a bite of okra." Instead of "you only ate a bite of that okra."

<u>Tips to help you get your kids to eat more healthful foods</u>

- Help kids to start their own garden or an indoor pot of herbs that sit on the windowsill
- Take kids to the local farmers market and let them see and taste the variety of wonderful fruit and vegetables
- Find recipes to sneak in veggies & fruit. For example chopping or grating vegetables finely and adding to soups. Making carrot or zucchini muffins. Pureeing veggies in soups. Using applesauce as a sweetener in cookies or muffins.
- Serve fruit in or with plain yogurt (sweetened with agave) as a dip
- Make fruit smoothies
- Offer fruit salad as a snack or dessert
- Have kids make their own "trail mix". Buy a variety of healthful nuts, seeds and dried fruit. Let them spoon their own "mix" into a ziplock bag.
- Instead of buying sugar-sweetened cereal, add fruit to cereal
- Serve veggies with kids' favorite salad dressing or dip such as hummus or guacamole.
- Serve veggies with low fat cheese sauce
- Try to increase variety. Do you always serve the same 2 vegetables?
- Add fruit to salads, raisins to slaws.
- Try pureeing veggie soups.
- Mix a little cinnamon and honey with sweet potatoes or squash.

- Cook veggies with stocks and small amount of honey as a glaze.
- Add finely diced veggies to pasta or fried rice.
- Put grated veggies in wraps.
- Mix well-liked veggies with new veggies.

When you are meal planning make sure that you include a few items that you know your child likes and only one new or previously refused food. Try the one bite rule (try one bite and if they don't like it they do not have to eat the rest).

Time Saving Devices

- Prepare enough veggies sticks for a few days.
- Make enough stew or soup for more than one meal.
- Jazz up leftovers by serving something tasty like a cheese and red pepper quesadilla with leftover soup or whole wheat cheese bread and a salad with leftover stew.
- Cook two chickens at the same time. Use the second one for shredding into wraps, soups, on sandwiches or to top salads. Save the bones and skin to make stock.
- When cooking rice always make extra. You can make a main entrée with left over fried rice, by throwing in scrambled eggs, some leftover meat, tofu, leftover veggies, like peas, corn and carrots.
- Try easy "can-can" recipes like the Mediterranean bean salad with tuna---using canned beans and tuna speeds up prep time.
- Freeze over-ripe bananas for smoothies

Time saving, healthy staples to keep in pantry and fridge and Freezer

- Whole wheat tortillas, pita bread (get creative with fillings)
- Canned beans (refried, pinto, garbanzo, black and cannellini)
- Jarred roasted peppers (great for salads, in wraps, in soups)
- Popcorn (healthy snacking without butter)
- Yogurt (pick plain and add your own fruit, top with granola)
- Whole grain bread (spread with heart healthy nut butters)
- Natural peanut butter or almond butter
- Fresh fruit (buy in season, usually cheaper and often on sale)
- Dried fruit (to snack on instead of sweets, put in yogurt, on cereals, in quick breads and muffins)
- Mixed nuts (healthy snacks with portion control)
- Apple sauce (top with cinnamon for healthy snacks)
- Root vegetables that store well (carrots, parsnips, celery, potatoes, yams, beets)
- Whole wheat couscous (cooks in 5 minutes)

Handout #6a

Comida Saludable, sabrosa y económica que le guste a los niños

El asegurar que tu familia mantenga una dieta saludable y balanceada puede ser frustrante y difícil cuando tienes poco tiempo y poco dinero. La cena puede ser una lucha entre la familia. Tus niños luchando por autonomía y tú por control. Como madre o padre te preocuparas porque sabes que lo que tus hijos escogen para comer no es lo más saludable. Pero, el cambiar algunas costumbres pueden aliviarte mucha tensión y te pueden ayudar a convertir el tiempo de cena a un convivió pacifico. Los siguientes consejos te ayudaran a resolver la lucha de autonomía vs. control y también te ayudaran a mantener tu horario y tus metas financiarías.

Los niños imitan las acciones de los padres. Mamá o papá, si quieres que tus hijos coman más vegetales tú debes de enseñarles que tú también disfrutas vegetales. Si los niños te ven comer vegetales con asco, será casi imposible que los convenzas a comer una variedad de vegetales. Al contrario, si te ven comer vegetales seguido y con placer ellos harán lo mismo. Examina tu actitud sobre los vegetales. ¿Cómo te sientes de verdad? ¿Solo comes vegetales porque porque sabes que son buenos para tu salud y porque estas frente a tus niños? ¿O gozas tus vegetales como una parte regular de tu dieta?

Repetida exposición a nuevos alimentos es importante. Cuando tratan de apreciar una nueva comida, muchas personas dejan de intentar después de los primeros intentos. Estudios demuestran que a veces se necesita que los niños intenten de apreciar una comida 10-15 veces antes de aceptarla. Sigue exponiendo los niños a diferentes comidas, especialmente vegetales, aunque ellos lo rechacen. En vez de ofrecerles los mismos vegetales todo el tiempo, ofréceles una gran variedad de vegetales. Si expones los niños a muchos vegetales, y si les muestras que tú disfrutas comer saludable, ellos te acompañaran a disfrutar una cena saludable también.

Haz que el tiempo de comer sea un tiempo divertido. Apaga la televisión. Habla con tus hijos. Pregúntale acerca de su día. Anímalos a que hablen y compartan sus ideas contigo. Comparte tus ideas con ellos. Reconoce cuando tratan cosas nuevas y ofrécele elogios cada vez que lo hacen.

Involucra a los niños. A los niños les gusta involucrarse en el proceso de escoger, preparar y servir las comidas. Su trabajo les da orgullo y son más dispuestos a comer lo que ellos hacen. Deja que los niños te ayuden desde el principio a fin (comenzando con la lista de compras) y, dependiendo en la edad y habilidades, selección de comida, preparación y limpieza después de comer.

Elógielos. Celebra cualquier movimiento en la dirección correcta. En vez de decirle cosas negativas como: “Solamente te comiste un poquito de espinaca.” Dile cosas positivas como: “Tú hiciste muy bien al comerte un bocado de espinaca.”

Consejos que te ayudaran a convencer a tus hijos a que coman mas comida saludable.

- Deja que los niños escojan sus frutas y vegetales favoritos en la tienda.
- Ayuda a los niños a iniciar su propio jardín o una maceta en el interior de hierbas para poner al lado de la ventana.
- Lleva a los niños al mercado local de agricultores y permíteles ver y disfrutar la variedad de frutas y vegetales maravillosos.
- Busca recetas a las que les puedes agregar verduras y frutas a escondidas. Por ejemplo: pica o ralla finamente verduras para las sopas. Haz magdalenas de zanahoria o calabacín, puré de verduras en sopas o usa puré de manzana para endulzar las galletas o panecillos.

- Sirve ensalada de frutas con yogur natural (endulzado con agave) como aderezó.
- Haz batidos de frutas
- Ofrece ensalada de frutas como merienda o postre
- Deja que los niños hagan su propia mezcla de nueces y fruta seca ("trail mix"). Compra una variedad de frutas secas y saludables semillas y déjalos que mezclen su “trail mix” en una bolsita de plástico.
- En lugar de comprar cereales endulzados con azúcar, es mejor añadir pedacitos de fruta al cereal
- Sirve los vegetales emergidos en “hummus”, guacamole o en los aderezos favoritos de los niños.
- Sirve verduras con un queso bajo en grasa.
- Trata de aumentar la variedad. ¿Siempre sirves las mismas 2 verduras?
- Agrega frutas a las ensaladas de vegetales y pasas a otras recetas.
- Haz puré de sopas de verduras.
- Mezcla un poco de canela y miel con batata o calabaza.
- Cocina las verduras en caldo de vegetales y usa un poquito de miel como barniz.
- Añada verduras finamente picadas a la pasta o arroz frito.
- Pon las verduras ralladas en las tortas.
- Mezcla verduras apreciadas con nuevas verduras.

Cuando estés planeando comida asegúrate de incluir algunos artículos que ya les gusta a tus hijos y sólo un nuevo alimento o alguno que no les había gustado anteriormente. Trata la regla-de-un-bocado (“prueba un bocado y si no te gusta no tienes que comer el resto”).

Trucos que te ayudaran a ahorrar tiempo

- Prepara suficiente palitos de verdura para tres o cuatro días.
- Haz suficiente caldo o sopa para más de una comida.
- Convierte las sobras en algo sabroso. Usa los restos de sopa para servirlos como una quesadilla de queso y pimiento rojo. O usa pan de trigo y queso en una ensalada con restos de un cocido.
- Cocina dos pollos al mismo tiempo. Usa el segundo para tortas, sopas, bocadillos o ensaladas. Guarda los huesos y la piel para hacer un caldo.
- Al cocinar el arroz siempre haz más. Puedes hacer un plato principal con sobras de arroz frito con huevos revueltos, algunos restos de carne, tofu, verduras sobrantes, como chicharro, maíz y zanahoria.
- Trata fácil "Can-Can" recetas como la ensalada de frijoles con atún del Mediterráneo --- utilizar frijoles y atún enlatados y agiliza el tiempo de preparación.
- Congela plátanos maduros para batidos (smoothies).

Alimentos básicos de salud para tener en la despensa, nevera y congelador que te pueden ahorrar tiempo.

- Tortillas de trigo integral, pan de pita (usa creatividad con los rellenes)
- Frijoles enlatados (refritos, frijoles pintos, garbanzos, negros y “cannelini”)
- Pimientos asados y envasados (ideal para las ensaladas, tortas y sopas),
- Palomitas de maíz (bocadillos sanos sin mantequilla)
- Yogur (selecciona el yogur simple y añada fruta fresca y granola)
- Pan de grano entero “whole wheat” (embarrado con mantequilla de nueces que son buenas para la salud cardiaca)
- Mantequilla de cacahuate natural o mantequilla de almendra

- Fruta fresca (compra la fruta en temporada, salen más baratas y frescas)
- Frutas secas (para picar y usar en lugar de dulces, en el yogur, los cereales, en los panes rápidos y magdalenas)
- Mezcla de nueces (botanas saludables en pequeña porción)
- Puré de manzanas (servido con canela puede ser una merienda saludable)
- Hortalizas de raíz que se almacenan bien (zanahorias, chirivía, apio, patatas, batatas y remolacha)
- Cuscús de trigo entero (se cocina en 5 minutos)