

JUNIO: Mercados de Agricultores y Granjas donde puede escoger uno mismo

Has oído hablar de **mercados de agricultores**? Sabes lo que es? Has visto uno en tu comunidad? Muchos de nosotros no hemos visto uno... ¿Has escogido tus propios productos, tal vez fresas o melocotones? Este mes presentamos información sobre lo nutritivo, colorido y divertido que son los **mercados de los agricultores** en sus comunidades y también poder escoger y coleccionar tus frutas y vegetales en una granja. (Página 2)!

Un **mercado de agricultores** es un lugar donde los alimentos son vendidos directamente por los agricultores a los clientes. Los artículos de comida se presentan y se venden en cabinas, mesas o quioscos, y se pueden vender al aire libre o en interiores. Los mercados de los agricultores pueden ser pequeños, que consisten en sólo unos pocos quioscos, o grandes, que cubren bloques de la ciudad!

Los agricultores pueden vender frutas, verduras, carnes y a veces alimentos preparados (como jaleas, salsas, bebidas, etc.). Los **mercados de los agricultores** son un poco diferentes a las tiendas regulares de comestibles, que generalmente están alojadas en estructuras permanentes, abiertas todo el año, y ofrecen una variedad de productos que no son de la área local (aunque cada vez más comestibles ofrecen productos locales), y los productos envasados y artículos no alimentarios. Los **mercados de los agricultores** se encuentran en todo el mundo y reflejan maravillosamente la cultura local en los alimentos para la venta. Vea un breve video sobre mercados de agricultores en: <https://www.nutrition.gov/farmers-markets>



10 razones para comprar en los Mercados de los Agricultores!

1. Recién cogido, productos de la temporada están en su mejor etapa en sabor y nutrición.
2. Apoyar a sus agricultores locales y la economía - Estarás ayudando a los agricultores nuevos y más pequeños y ayudando a preservar las tierras agrícolas en su área.
3. Frutas y vegetales frescos y coloridos están llenos de poderosos antioxidantes y fitonutrientes.
4. Es una gran manera para que los niños estén involucrados! Los niños pueden ayudar a elegir algo nuevo para probar, luego ayudan a preparar la comida o merienda usando el producto * nuevo *.
5. El apoyo a su mercado de agricultores locales fortalece su comunidad - a veces, se puede encontrar con sus amigos y vecinos mientras se abastecen con productos locales.
6. Proteger el medio ambiente! La comida en los Estados Unidos viaja un promedio de 1.500 millas para llegar a su plato. Todo este envío utiliza grandes cantidades de recursos naturales (especialmente los combustibles fósiles), que contribuye a la contaminación, y crea basura extra.
7. Los agricultores a menudo tienen recomendaciones para preparar sus alimentos frescos y nutritivos! Pídale consejos sobre cómo preparar los alimentos y / o recetas!
8. Usted puede probar una nueva fruta o verdura! Muchos mercados de agricultores ofrecen frutas y verduras menos conocidas que son cultivadas localmente - ¡Mire a ver si hay!
9. Los beneficios de SNAP y WIC son aceptados en los mercados de algunos agricultores (<http://bit.ly/whereSNAP>).
10. Los mercados de los agricultores son fáciles de encontrar, haga clic a este enlace: <http://bit.ly/whereFarmers>.



Junio: Granjas donde puede escoger uno mismo

Alguna vez has escogido sus propias manzanas, fresas o calabazas en una granja? Alguna vez has oído hablar de una actividad que se conoce como "Pick-Your-Own"? Ir a una granja de "pick-your-own" le permite elegir lo que desearecoger y comprar, y a la vez conectar con los agricultores y su comunidad. Le ayuda a aprender acerca de dónde proviene su comida e incita un poco de actividad física ya que tiene que caminar alrededor buscando su producto, y luego doblar y estirar para llegar y recogerlo!

QUIERES SABER MÁS SOBRE ESTA ACTIVIDAD DIVERTIDA? MÁS INFORMACIÓN SOBRE "PICK-YOUR-OWN" ADELANTE!



Qué es un "pick-your-own"? Una operación "pick-your-own" (PYO) es una granja donde usted, como cliente, escoge, corta o elige su propio producto en el campo. Sí, en el campo! Las más comunes son bayas, frutas de árboles, calabazas y árboles de Navidad, pero también se pueden ofrecer otros cultivos como frijoles y flores a través de esta forma divertida de seleccionar y comprar productos agrícolas.

Historia de "Pick-your-own" (PYO)! PYO Comenzó hace casi 90 años en los Estados Unidos! En la década de 1930, los precios de algunos cultivos de frutas y vegetales alcanzaron niveles bajos, tan bajos que los precios de algunos cultivos no cubrieron el costo de pagar a la gente para cosechar el producto. Así que algunos agricultores decidieron permitir a los clientes a venir a los campos para escoger su propio producto para la compra, ahorrando así los costos laborales. También durante este tiempo, hubo un aumento en la "recreación rural", ya que la gente se dirigía al campo de las ciudades en su tiempo libre, lo que también aumentó la popularidad de PYO.

Por qué debe probar PYO, si está disponible en su área (o durante las vacaciones de verano si visita un área que tiene PYO)? Es divertido, en primer lugar! Buscar y recoger su propia comida es divertido, algo nuevo para probar. No hay otra manera de obtener productos más frescos y por lo general a un precio reducido! Haga clic en el siguiente enlace para encontrar las ubicaciones de PYO cerca de usted, y / o haga un viaje para disfrutar de esta manera de comprar alimentos nutritivos!

Encuentre sitios que ofrecen PYO:
<http://www.pickyourown.org/#states>

