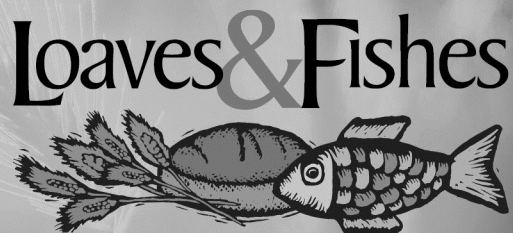


NUTRITION To Go



FOOD PANTRY

Volume 3 ♦ Issue 5 ♦ May 2022

Nutrition To Go is written and edited by Samantha Van Dyke, RDN

Did you know? Now you can visit the pantry two times per month to pick up food.

¿Lo sabías? Ahora puedes visitar esta despensa dos veces al mes para conseguir comida.

Grow your own ingredients

Have you ever thought of growing your own garden vegetables? With rain, sunlight and some extra water from you, seeds become plants that MAKE FOOD for your family! The best way to start gardening is to read a little about it, and then get to planting and learn as you go. After reading some of the tips and advice here, we hope you'll give it a try!

Where do I plant?

If you'd like to plant in raised garden beds, you can make them out of many different materials. If you have cinder blocks, old lumber, extra pavers, bricks or even sheet metal, you can build a great raised bed! Just make a closed shape that is at least 8-12" high. Fill it with garden soil, and you are all set!

Don't have a raised bed and no time to build one? We love spot gardening! Plant vegetables in one or more large planting pots, and place in the sunniest spots you can find on the porch or in the yard. Don't have any pots? Try poking holes in the bottom of a laundry basket and lining with cardboard or trash bags.

What soil do I use?

For growing vegetables, you'll want garden soil. Good soil is rich (full of nutrients) and will hold water but also drain well. You can buy pre-made garden soil or mix it up yourself with things like old potting soil, compost, and small amounts of coffee grounds, shredded leaves and grass clippings to add nutrients.

What can I plant this month?

Here in Virginia, in May and June, you can plant seeds for green beans, cucumbers, spring onions, zucchini, pumpkin, eggplant, summer squash, sweet potato, okra, lima beans, cantaloupe and watermelon.

Choose something your family likes to eat from the list above and get started! Just plant the seeds straight into your soil and water gently every day or two until they sprout!



"Like" us on
Facebook for
recipes and cooking
tips!

¡Síguenos en
Facebook para
recetas y consejos
de cocina!

Green bean and spring onion salad

Ingredients

About 6 spring onions
3 cups green beans
1T butter
1 tsp lemon juice
Salt and pepper

Directions

1. Trim tips from green beans and add to a pan of boiling water, then bring back to the boil. Simmer fast for 4 minutes, and then drain.
2. Trim spring onions and cut lengthwise.
3. Melt butter in a large frying pan and cook spring onions over a medium heat, turning frequently, for 3 minutes.
3. Toss with the green beans, sprinkle with lemon and add salt and pepper to taste!



Ensalada de judías verdes y cebolleta

Ingredientes

- 6 cebolleta
- 3 tz judías verdes
- 1 C. mantequilla
- 1 c. jugo de limon
- sal y pimienta negra

Método

1. Recorte las puntas de las judías verdes y agréguelas a una sartén con agua hirviendo, luego vuelva a hervir. Cocine a fuego lento durante 4 minutos y luego escurra.
2. Recorte las cebolletas y corte por la largura
3. Derrita la mantequilla en una sartén grande y cocine las cebolletas a fuego medio, girando con frecuencia, durante 3 minutos.
4. Mezcle con las judías verdes, espolvoree con limón y agregue sal y pimienta al gusto.



Garden science

Did you know that cucumber and squash plants have two types of flowers on the same plant?! The "carpellate" flowers have little cucumbers under them. The "staminate" flowers only have pollen, but no cucumber!

Bees and other helpful insects are needed to move the pollen from the staminate flowers to fertilize the little cucumbers! You can help this process along using a Q-tip.

Not only are homegrown cucumbers delicious and inexpensive, but they can also be a great hands-on science lesson!

Cultiva tus propios ingredientes

¿Alguna vez has pensado en cultivar tus propias verduras de jardín? Con la lluvia, la luz del sol y un poco de agua extra de ti, ¡esas semillas se convierten en plantas que producen comida para tu familia! La mejor manera de comenzar la jardinería es leer un poco sobre ella, y luego simplemente comenzar a plantar y aprender a medida que avanza. Después de leer algunos de los consejos y sugerencias aquí, ¡esperamos que sigas adelante y lo pruebes!

¿Dónde puedo plantar?

Si desea plantar en camas de jardín elevadas, puede hacerlas con muchos materiales diferentes. Si tiene bloques de cemento, madera vieja, adoquines adicionales, ladrillos o incluso chapa, ¡puede construir una gran cama elevada! Simplemente haga una forma cerrada que tenga al menos 8-12 "de alto. Llénalo con tierra de jardín, ¡y ya estás listo!

¿No tienes una cama elevada y no tienes tiempo para construir una? ¡Nos encanta la jardinería de macetas! Plante verduras en una o más macetas grandes y colóquelas en los lugares más soleados que pueda encontrar en el porche o en el patio. ¿No tienes macetas? Intente hacer agujeros en el fondo de una canasta de lavandería y forrar con cartón o bolsas de basura.

¿Que tipo de tierra puedo usar?

Para cultivar vegetales, querrás tier ra de jardín. Un buen suelo es rico (lleno de nutrientes) y retendrá el agua pero también drenará bien. Puede comprar tierra de jardín prefabricada, o mezclarla usted mismo con cosas como tierra vieja para macetas, compost y tierra, con pequeñas cantidades de posos de café, hojas trituradas y recortes de hierba para agregar nutrientes.

¿Qué puedo plantar este mes?

Aquí en Virginia, en mayo y junio, puede plantar semillas para judías verdes, pepinos, cebolletas, calabacines, calabaza, berenjenas, calabaza de verano, batata, okra, frijoles lima, melón y sandía.

¡Elija algo que a su familia le guste comer de la lista anterior y comience! ¡Simplemente plante las semillas directamente en la tierra de jardín y riegue suavemente todos los días o cada dos días hasta que broten!



Loaves & Fishes



FOOD PANTRY
Neighbors Nourishing Neighbors

2050 Lambs Road
Charlottesville, VA 22901
434-996-7868

Giving out Free Groceries
Tuesdays 3:00-7:00 pm (by
appointment)
Wednesdays 2:00-4:00 pm
Thursdays 6:30-8:30 pm
Saturdays, 10:00 am - 12:00 pm

www.cvilleloaves.org
info@cvilleloaves.org
Twitter: @Cville_Loaves
Facebook: Cville.Loaves.and.Fishes
Instagram: loavesfishes4288
YouTube: CvilleLoaves

Support Loaves & Fishes when you shop at
Kroger with your Kroger Community
Rewards card using code DL975 and select
Loaves & Fishes as your charity

Select Loaves & Fishes on smile.amazon.com