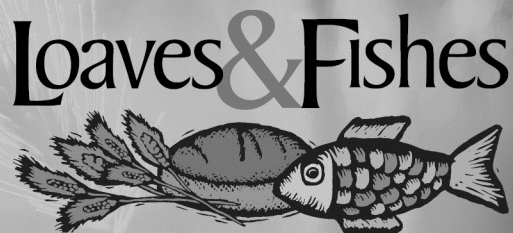


NUTRITION To Go



FOOD PANTRY

Volume 3 ♦ Issue 4 ♦ April 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.

Safe or spoiled? How to tell.

Don't go only by the dates

It might seem safest to throw out any food that has passed its "Best by," "Sell by," "Use by," or "Best if used by" date on the package. But that could mean throwing away a lot of perfectly good food. Follow the dates on baby formula strictly. But food dates on all other items are not regulated by the government. They are suggested dates to ensure the highest food quality at the time it is eaten, and food tends to retain quality well beyond the printed date.

Check your cheese

You shouldn't eat cheese with mold on it (not that you wanted to!) But if you see mold on hard cheeses (like a block of cheddar), it's ok to simply cut away the mold from a block of cheese, leaving a 1/2" to 1" margin around the mold. If you see mold on soft cheeses like cream cheese, cottage cheese, or ricotta it should be discarded because mold can go deep down into soft cheeses.

Pour some milk

To test your if milk is spoiled, pour it into a glass. Look for any signs of curdling or a yellow color and check for any rancid or sour smell. If it looks and smells normal, don't worry if the milk is several days past the date on the carton. Milk that is labeled as "ultrapasteurized" or "UHT" will last even longer.

Crack the eggs

If you are unsure whether an egg is spoiled, crack into a clean bowl. If it looks and smells normal, add to your ingredients. If it looks unusual or smells bad, throw it out. Spoiled eggs have a terrible odor and may look unusual or have a pinkish or iridescent tint in the egg white. (If an egg is already cracked when you receive it, you should throw it out.)

****A note about our meat****

Don't be alarmed if the current date is beyond the SELL BY* date; the meat was placed in the freezer usually a day or two before this date and then donated to us. Meat you receive from Loaves & Fishes is safe to eat!



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

¡Síguenos en
Facebook para
recetas y consejos
de cocina!

What about green potatoes?

Potatoes turn green if they have been exposed to light during storage. As they turn green, potatoes produce a chemical that is toxic to people in large amounts. So, if a potato is green all over, it's best to toss it. If you notice it is green on just one small area or side, you can peel or cut that part away and then use the rest.

Que pasa con las papas verdes?

Las papas se vuelven verdes si han estado expuestas a la luz. Las papas verdes pueden contener un químico que es tóxico para las personas en grandes cantidades. Por lo tanto, si una papa está verde por todas partes, es mejor tirarla. Si nota que es verde en un solo lado o área pequeño, puede pelar o cortar esa parte y luego usar el resto.



Seguro o estropeado? Cómo saberlo.

No confie solamente en las fechas

Puede parecer más seguro simplemente tirar cualquier alimento que haya pasado su fecha de "Best by", "Sell by", "Use by" o "Best if used by" en el paquete. Pero así podría tirar mucha comida buena. Siga las fechas en la fórmula para bebés estrictamente. Pero las fechas de los alimentos en todos los demás artículos se sugieren para garantizar la más alta calidad de los alimentos en el momento en que se comen. Los alimentos tienden a conservar la calidad mucho más allá de la fecha impresa.

Chequea tu queso

No debes comer queso con moho (¡ni quisieras!) Pero, si ve moho en quesos duros (como un bloque de cheddar), está bien simplemente cortar el moho de un bloque de queso, dejando un margen de 1/2 "a 1" alrededor. Si ve moho en quesos blandos como el queso crema, el requesón o la ricota, debe tirarlo porque el moho puede profundizar en el queso.

Vierte un poco de leche

Para probar si la leche se echa a perder, viértala en un vaso. Busque cualquier signo de cuajada o un color amarillo y averigüe si hay algún olor rancio o agrio. Si se ve y huele normal, no se preocupe si la leche está varios días después de la fecha en el cartón. La leche que está etiquetada como "ultrapasteurizada" o "UHT" durará aún más tiempo.

Rompe los huevos

Si no está seguro de si un huevo se echa a perder, rompa en un tazón limpio. Si se ve y huele normal, agréguelo a sus ingredientes. Si se ve inusual o huele mal, tíralo. Los huevos en mal estado tienen un olor terrible y pueden parecer inusuales o tener un tinte rosado o iridesciente en la clara de huevo. Si recibes un huevo que ya está agrietado, tíralo.

****Una nota sobre nuestra carne****

No se alarme si la fecha de hoy está más allá de la fecha Sell by*; la carne se colocaba en el congelador generalmente uno o dos días antes de esta fecha y luego se nos donaba. ¡La carne que recibes de Loaves & Fishes es segura para comer!

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



HELLO, SPRING!



Sauteed Peppers and Onions

3 peppers (1 green, 1 red, 1 yellow)
2 small onions (1 red, 1 white)
2 Tablespoons oil
Salt to taste

Thinly slice onions and peppers. (**Check out our Facebook page for a video on how to slice peppers like a pro!). Toss in a bowl with 1T oil and salt. In a large skillet, heat the remaining 1T oil over medium to medium high heat. Cook until tender and caramelized (or slightly charred, if desired), about 15 minutes. Stir occasionally.

Berzas Salteadas

1 racimo de berzas o col rizada
2T aceite
2 dientes de ajo, picado o prensado
sal

Saca la costilla de cada hoja y apilar las hojas. Enrollar la pila y cortar en forma de corto en rodajas de 1/8" de ancho. Desenrollar las cintas y cortar un poquito más. Calentar 2T de aceite en una cacerola grande a fuego medio alto. Saltear las cintas verdes moviéndolo frecuentemente hasta que los bordes estén marrones. Añadir sal y ajo. Saltear 2 minutos más y servir.