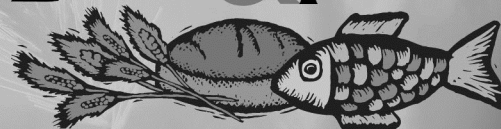


NUTRITION To Go

Volume 3 ♦ Issue 10 ♦ October 2022

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

Loaves & Fishes



FOOD PANTRY

Did you know? Now you can visit the pantry two times per month to pick up food if you need to. ¿Lo sabías? Ahora puedes visitar esta despensa dos veces al mes para conseguir comida, si lo necesitas.

How to Wash your Veggies

Whether you get your fruits and vegetables at Loaves & Fishes, at the farmer's market or at the grocery store, it's so important to wash them well before preparing or eating them. It's best to use plain water (no soap, vinegar or other things added) when washing. However, not all fruits and vegetables like to be washed in the same way. Some need a scrub, some need a bath and others do best with just a shower.

Scrub: Fruits with firmer skins like apples, lemons, oranges and pears, as well as root vegetables like potatoes, carrots, and turnips, can benefit from being brushed or scrubbed to better remove residues from their pores.

Bath: Leafy greens like spinach, lettuce, swiss chard, or kale and vegetables like leeks, brussels sprouts and bok choy should get a bath. Remove any discolored outer leaves. Place in bowl and fill with cool water, then swish to remove dirt. Drain and repeat if needed, then rinse with fresh water.

Shower: Mushrooms and delicate berries (i.e. raspberries) should be given a shower (rinsed under a gentle stream of water). Rub gently with your fingers if needed to remove any excess dirt. You may also submerge very briefly and then drain carefully.



Como Lavar Las Frutas y Verduras

Ya sea que obtenga sus frutas y verduras en Loaves & Fishes, en el mercado del agricultor o en la tienda de comestibles, es muy importante lavarlas bien antes de prepararlas o comerlas. Es mejor usar agua corriente (sin jabón, vinagre u otras cosas agregadas) al lavar. Sin embargo, no a todas las frutas y verduras les gusta lavarse de la misma manera. Algunos necesitan un exfoliante, otros necesitan un baño y otros lo hacen mejor con solo una ducha.

Exfoliante: Las frutas con pieles más firmes como manzanas, limones, naranjas y peras, así como las hortalizas de raíz como las papas, las zanahorias y los nabos, pueden beneficiarse de ser cepilladas o fregadas para eliminar mejor los residuos de sus poros.

Baño: Las verduras de hoja verde como la espinaca, la lechuga, la acelga o la col rizada y las verduras como los puerros, las coles de Bruselas y el bok choy deben bañarse. Retire las hojas externas descoloridas. Coloque en un recipiente y llénelo con agua fría, luego agite para eliminar la suciedad. Escurrir y repetir si es necesario, luego enjuagar con agua fresca.

Ducha: Los hongos y las bayas delicadas (es decir, las frambuesas) deben ducharse (enjuagarse bajo un chorro suave de agua). Frote suavemente con los dedos si es necesario para eliminar el exceso de suciedad. También puede sumergirse muy brevemente y luego drenar con cuidado.

How to Store your Veggies

Most fruits and veggies keep best when stored dry in the fridge.

These items need moisture during storage:

- Lettuce should be stored unwashed, wrapped in slightly moist paper towels so that it does not wilt.
- Asparagus and fresh herbs will last longest if stored in the fridge in a jar with a little water at the bottom. Alternatively, wrap in moist paper towels.

These items are best stored outside the fridge:

- Potatoes, onions, garlic, and winter squash should be stored in a cool, dark pantry. Do not store potatoes and onions in the same container because the onions will cause the potatoes to sprout more quickly.
- Leave tomatoes to ripen at room temperature.
- Avocados should be allowed to ripen on the counter, out of direct sun. Once ripe, they can be refrigerated so they do not become overripe.
- Bananas should not be refrigerated.

Como Guardar las Verduras

La mayoría de las frutas y verduras se mantienen mejor cuando se almacenan secas en el refrigerador.

Hay algunas excepciones.

- La lechuga debe almacenarse sin lavar, envuelta en toallas de papel ligeramente húmedas para que no se marchite.
- Los espárragos y las hierbas frescas durarán más tiempo si se almacenan en la nevera en un frasco con un poco de agua. Alternativamente, envuelva en toallas de papel húmedas.
- Las papas, las cebollas, el ajo y la calabaza de invierno deben almacenarse en la despensa, fresca y oscura. No guarde las papas y las cebollas en el mismo recipiente porque las cebollas harán que las papas broten más rápidamente.
- Dejar que los tomates y aguacates maduren a temperatura ambiente. Los aguacates una vez maduros, se pueden refrigerar para que no se maduren demasiados.
- Los plátanos no deben refrigerarse.

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](https://www.amazon.com)

Thanksgiving Hours

We will be closed
11/24 to 11/26/2022

Horas para el

Día Acción de Gracias

Estarémos cerrados del 24/11 al 26/11/2022



When to wash

Wash fruits and veggies right before you eat or cook them, not when putting them away. If you do wash veggies that will not be used right away, make sure to dry thoroughly to avoid harboring bacteria. Also, wash before peeling so you don't transfer germs from skin to inside, especially if eating raw.

Cuándo lavar

Lave las frutas y verduras justo antes de comerlas o cocinarlas, no cuando las guarde. Si lava las verduras que no se usarán de inmediato, asegúrese de secarse bien para evitar albergar bacterias. Además, lávese antes de pelar para no transferir gérmenes de la piel al interior, especialmente si come crudo.



"Like" us on Facebook for recipes and cooking tips!
¡Síguenos en Facebook para recetas y consejos de cocina!

