EL HONGO

GRANJAS DESTACADAS*

MUSHROOM

FRESH RIGHT NOW

EAGLE POINT FARM MARKET & GREENHOUSES
853 TREXLERTOWN RD, TREXLERTOWN, PA 18106
610-395-8620
GGANSER1@YAHOO.COM
EAGLEPOINTFARMMARKET.COM

JOHNSONVILLE FARM & GARDEN
154 JOHNSONVILLE RD, BANGOR, PA, USA 18013
(610) 599-0683
JOHNSONVILLEFANDG@GMAIL.COM
FACEBOOK.COM/JOHNSONVILLE
FARMANDGARDEN/

PRIMORDIA MUSHROOM FARM
351 BLUE ROCKS RD, LENHARTSVILLE, PA 19534
484-336-5042;
PRIMORDIAFARM@GMAIL.COM
PRIMORDIAFARM.COM

TAPROOT FARM
66 KEMMERER RD, SHOEMAKERSVILLE, PA 19555
610-657-1927;
FARMERS@TAPROOTFARMPA.COM
TAPROOTFARMPA.COM

THE GOOD FARM, LLC
8112 CHURCH RD, GERMANSVILLE, PA 18053
484-262-0675;
FARMERS@GOODFARMCSA.COM
GOODFARMCSA.COM

La Ostra Amarilla

La Perla Negra

La Melena de León

***¡Ve a buylocalglv.org ver la lista actualizada!**

BUY FRESH Greater Lehigh Valley BUY LOCAL

An NNC Program

EL HONGO MUSHROOM

FRESH RIGHT NOW

Representado en el frente: El Portobello

Con su sabor único y muchos beneficios de la salud, los hongos pueden crecer en condiciones desafiantes con recursos minimales. Diferente de la mayoría de comida, incluido en las categorías de plantas y animales, los hongos son en un reino de su propio - el hongo.

Los Beneficios de la Salud :

Los hongos tienen muchos nutrientes y disminuyen el riesgo de cáncer, menos sodio, reducir el colesterol, proteger la salud del cerebro, estimular un intestino sano, apoyar un sistema inmunológico fuerte y proporcionar vitamina D (¡los hongos son el único producto con vitamina D!).[1]

La Cultivación de los Hongos Locales:

Los hongos locales son las estrellas de los productos agrícolas sostenibles. Los hongos se cultivan a partir de desechos reciclados y subproductos de otros cultivos. Las granjas de hongos tienen una huella ambiental más pequeña que otras granjas. Crecen en 24 horas y solamente 3-4 semanas cultivar. Los productores de hongos cosechan hongos a mano utilizando un equipo mínimo, reduciendo las emisiones nocivas de gases de efecto invernadero.[2]

Las Variedades Más Comunes en PA:

*Los hongos en negrita se cultivan en Primordia Mushroom Farm.[3]

1. El Botón blanco
2. El Crimini
3. El Portobello
4. **El Enoki**
5. **La Ostra**
6. **El Maitake**
7. **El Shiitake**
8. **La Melena de León**
9. **Nameko**
10. **La Perla Negra**
11. **La Trompeta**
12. **Pioppino**
13. **La Castaña**
14. **El Beech**

La cima: Pioppinos, *el centro: Las* Trompetas, ▶ *el fondo:* El Maitake

CURIOSIDADES

Los hongos son 'fungi' - la forma de vida más grande en el mundo - y algunos brillan en la oscuridad.

- Los hongos respiran oxígeno y exhalan CO_2, ¡similar a nosotros!
- Más del 80% de la tierra bajo sus pies es micelio, la red de raíces de hongos.
- Los hongos se han cultivado en PA desde finales de los 1800s cuando William Swayne (un florista de Kennett Square) cultivó hongos debajo de sus bancos de invernadero.[2]
- Los hongos se consideran guerreros del cambio climático, ayudando a los bosques a absorber CO_2. ¡Algunos hongos pueden almacenar un 70% más de carbono en el suelo![2]

[1] 7 health benefits of mushrooms. https://connect.uclahealth.org/. (n.d.). Retrieved January 10, 2023, from https://connect.uclahealth.org/2022/01/24/7-health-benefits-of-mushrooms/
[2] Mushroom facts. American Mushroom Institute. (n.d.). Retrieved January 10, 2023, from https://www.americanmushroom.org/main/mushroom-facts/
[3] Shop, Primordia Mushroom Farm. (n.d.). Retrieved January 10, 2023, from https://www.primordiafarm.com/shop.

MUSHROOM STROGANOFF

Tamaño de la porción: 4 | Tiempo total: 30 minutos

Los hongos pueden elevar cualquier plato. En general, los champiñones se pueden comer crudos, cocidos en sopas, salsas, salteados o salteados. Esta receta rápida y fácil utiliza champiñones para una comida abundante y sabrosa. Portobello o setas shiitake funcionan bien con esta receta.

Ingredientes:

- 12 oz de champiñones, cortados en rodajas finas
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de caldo de pollo o verduras
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 3/4 cucharadita de pimentón ahumado
- 4 cucharadas de crema fresca
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de perejil picado
- 8 onzas de pasta cocida, ligeramente untada con mantequilla

Almacenamiento y conservación:

Guarde los hongos en una bolsa de papel y guárdalos en la nevera.

Direcciones:

1. En una sartén mediana a fuego medio, derrita la mantequilla y agregue las cebollas. Cocine durante 5 minutos o hasta que estén dorados. Luego, agregue los champiñones que estén ligeramente dorados. (unos 6 minutos). Agregue el ajo y cocine durante 30 segundos más.
2. En una taza alta, combine la harina, la mostaza, el pimentón ahumado, la sal y la pimienta. Agregue el caldo y bata hasta que quede suave.
3. Vierta la mezcla sobre los champiñones en una sartén mediana y cocine hasta que espese (aproximadamente 2 minutos). Agregue la crema Fraiche.
4. Transfiera la pasta cocida a la salsa de champiñones. Revuelva para combinar los ingredientes. Si es demasiado espeso, agregue una pequeña cantidad de agua de pasta para diluir la salsa.
5. Servir inmediatamente. Agregue el perejil para decorar.

Guardar en el refrigerador

BUY FRESH BUY LOCAL
Greater Lehigh Valley
buylocalglv.org

THE NURTURE NATURE CENTER
nurturenaturecenter.org

This flyer, part of Nurture Nature Center's *"Fresh Right Now: Advancing Agritourism in the Lehigh Valley through Seasonal Food Education"* project, is supported by the 2022-2023 Pennsylvania Agriculture Product Promotion, Education and Export Promotion Matching Grant.

Translated by Blake Schuck