# LA MANZANA APPLES

## GRANJAS DESTACADAS:*

FRESH RIGHT NOW

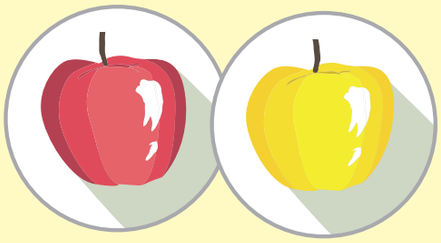
**FRECON FARMS**
501 S. READING AVE.
BOYERTOWN, PA 19512
610-367-6200
FRECONFARMS.COM

**GOGLE FARMS**
5017 MULBERRY ST.
COPLAY, PA 18037
610-262-4275
GOGLEFARMS.COM

**HAUSMAN FRUIT FARM**
2824 LIMEPORT PIKE
COOPERSBURG, PA18036
267-980-3409
HAUSMANFRUITFARM.COM

**SCHOLL ORCHARDS**
3057 CENTER ST.
BETHLEHEM, PA 18017
SCHOLLORCHARDS.COM

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



▲
*Representado arriba:* Las Manzanas
*La crima:* Golden Delicious y Granny Smith
*El fondo:* Gala

* En una escala de dulce a agria, las manzanas Gala se clasifican cerca de dulces, mientras que las manzanas Granny Smith se clasifican como las más agrias. Las manzanas Golden Delicious están en el medio.

*La leyenda de Johnny Appleseed vino del verdadero John Chapman nacido en Massachusetts en 1774 que viajaba y plantaba huertos de manzanas en tierras no reclamadas y luego regresaba años más tarde para obtener ganancias vendiendo los árboles o convirtiendo las manzanas ácidas en dos bebidas populares en el momento - Applejack y hard cider.*

BUY FRESH Greater Lehigh Valley BUY LOCAL

**An NNC Program**

# LA MANZANA APPLES

FRESH RIGHT NOW

**Representado en el frente: Manzanas Jonathan**

Las manzanas ofrecen mucha diversión y experiencias sabrosas que la familia entera puede disfrutar, como temporada de recolección de manzanas, pastel de manzana y donuts de sidra de manzana. Hay más de 100 variedades de manzanas que crecen en Pensilvania. Cada de esas manzanas tienen sabores y niveles de dulzura únicos. Puede encontrar su variedad favorita en su mercado agrícola. También, muchos de nuestros granjeros locales ofrecen productos horneados de manzana y sidra de sus granjas a su mesa.

## Los Beneficios de Manzanas:

Esas manzanas crujientes que conocemos y encantamos simplemente no sabrá bien con sus azúcares naturales, pero hay una fuente de fibra y fitoquímicos con efectos antioxidantes que apoyan la salud del estómago y el corazón. La piel de la manzana tiene fibra y vitamina C. Aunque el viejo refrán "una manzana al día mantiene alejado al médico" es algo así como un mito, los estudios han demostrado que "la pequeña fracción de adultos estadounidenses que comen una manzana al día parece usar menos medicamentos recetados" ¡Así que comer más manzanas![1]

## La Cultivación de Las Manzanas Locales:

Las montañas Apalaches de Pensilvania ofrecen más que caminatas fantásticas y vistas espectaculares. También, protegen manzanos del mal tiempo, como un búfer. Algunas de las laderas de Pensilvania con sueños que drenan buenas. Proveen ubicaciones ideales para huertos y manzanos. Al cultivar diversas variedades de manzanas con diferentes velocidades de maduración, los huertos de manzanas permiten a los agricultores tener temporadas de crecimiento más largas y ofrecer más opciones a sus clientes. Los árboles frutales, como los manzanos, capturan carbono, producen oxígeno, estabilizan el suelo con sus raíces y proporcionan sombra, todo lo cual es importante para los ecosistemas locales. También producen frutos de flores que atraen a aves, abejas, mariposas y otros polinizadores. Muchos de nuestros granjeros locales utilizan prácticas sostenibles como 'Integrated Pest Management' or 'IPM'. IPM se enfoca en prevenciones a largo plazo de pestes a través de estrategias basadas en ecosistemas que trabajan con el medio ambiente en lugar de contra lo.[2]

*Representado arriba:* Manzanas McIntosh

## Las variedades más comunes en Pensilvania:

1. Jonathan -septiembre
2. Honey Crisps - principios a finales de septiembre
3. Golden Delicious - principios a finales de septiembre
4. Empire - septiembre
5. Gala - mediados a finales de septiembre
6. McIntosh - mediados a finales de septiembre
7. Fuji - mediados de septiembre a mediados de octubre
8. Jonagold - principios a finales de septiembre
9. Gold Rush - mediados a finales de octubre
10. Granny Smith - mediados de octubre a mediados de noviembre
11. Pink Lady - mediados de octubre a mediados de noviembre
12. Rome - mediados de octubre a mediados de noviembre

## CURIOSIDADES

¡Los manzanos pueden tardar de 4 a 5 años en producir su primer fruto!

- Durante la era de la prohibición en la década de 1920s, el FBI quemó muchos manzanos porque en ese momento se cultivaban principalmente para sidra dura. Después de la era de la prohibición, los agricultores comenzaron a desarrollar variedades que podrían ser agradables para comer, no solo beber. [3]
- Como tomates, ¡hay muchas variedades de manzanas! Se refieren como 'manzanas antiguas', esas variedades (Winesap, Annas Reinette, Wolf River) tienen un sabor único y textura. A diferencia de muchas variedades de manzana comerciales, puede guardar estas semillas de manzana para replantar para la próxima temporada de crecimiento.
- Alrededor del 45% de las manzanas PA se cultivan para comer frescas de los mercados, mientras que el otro 55% se utilizan para hacer deliciosos productos de "valor añadido" como compota de manzana, sidra de manzana, jugo de manzana y rebanadas de manzana envasadas.[3]


[1] Pendick, D. (2015, April 2). An apple a day may not keep the doctor away, but it's a healthy choice anyway. Harvard Health. Retrieved February 4, 2023, from health.harvard.edu/blog/
[2] Growing practices – frecon farms: Fine fruit, Cider, Upick & Bakery in Pennsylvania. Frecon Farms. (n.d.). Retrieved February 4, 2023, from https://freconfarms.com/the-orchard/growing-practices/
[3] Picked: An apple trail. visitPA. (n.d.). Retrieved February 4, 2023, from https://www.visitpa.com/trip/picked-apple-trail
[4] Baked Apple recipes: Gogle Farms: Laurys Station, PA. Gogle Farms. (2016). Retrieved February 5, 2023, from https://goglefarms.com/recipes


## BATIDOR DE FRUTAS FRESCAS

Tamaño de la porción: 9 /Tiempo de preparación: 25 minutos /Tiempo de cocción: 40 minutos

*Adaptado de la receta de Gogle Farms[4]

**Ingredientes:**

- 3 tazas de manzanas, aprox. 4 manzanas en rodajas
- ¾ taza de azúcar
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de harina, *de origen local, Por ejemplo, granja de gatos rojos
- 1 huevo
- 1 cucharaditas de polvo de hornear cucharadita de sal
- 2 cucharada de azúcar
- 1/3 taza de aceite de risco
- taza de leche, * de granjas lecheras locales

**Direcciones:**

1. Precaliente el horno a 350 °F
2. Coloque las manzanas en rodajas en una fuente redonda para hornear de 9 X 2 pulgadas.
3. Mezcle 2 cucharadas de harina y 2 cucharadas de azúcar juntos y espolvoree sobre la fruta. Dale mantequilla para evitar que los jugos burbujean.
4. Para hacer masa de repostería, tamizar juntos en un tazón 1 taza de harina, polvo de hornear, sal y ¾ taza de azúcar. Añada aceite y mezcle. Luego agregue la leche y el huevo y revuelva hasta que esté bien mezclado. El bateador estará rígido.
5. Usa una cucharada para distribuir la masa de repostería sobre la fruta, arreglando en círculo y dejando el centro abierto. Hornea durante 40-45 minutos hasta que la fruta esté tierna y la cobertura esté dorada.
6. Servir caliente con helado o leche.

*Nota: 3 tazas de melocotones frescos o bayas pueden sustituirse por manzanas. Guarda en el refrigerador.

**El almacenamiento y la preservación:**

Puede preguntar a su agricultor local sobre los mejores métodos de conservación para diferentes variedades de manzana. En general, las manzanas se pueden evitar dorarse reduciendo su exposición al aire y manteniéndolas en el refrigerador. Para conservar las manzanas, trate de congelarlas, enlatarlas, secarlas, fermentarlas o convertirlas en puré de manzana, mantequilla, productos horneados o vinagre de sidra.

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