



# MOBILE MARKET FOOD TRUCK NEWSLETTER

## MOBILE MARKET ON A ROLL!

The Mobile Market provides FREE produce and shelf stable items. We are open to the public and all are welcome to receive groceries completely free of cost!

No ID or registration required. We will be at the site for the time listed or until food runs out. This schedule is subject to change.

For the most up to date schedule, please check our website at [www.ymcaboston.org/mobilemarket/](http://www.ymcaboston.org/mobilemarket/)

## BRIGHT SPOT: BEATS & BEETS FOR VALENTINES DAY!

Our amazing nutritionists teamed up with Boston Medical Center & Mission Main Housing for a heart-healthy pop-up!

Guests enjoyed a beet burger demo, heart-smart tips, and take-home goodies like fresh beets, kidney beans, and recipes.

Two lucky winners even scored insulated bags and cooking utensils! A fun, flavorful way to show our hearts some love!



## PROGRAM UPDATES



### Updated Mobile Market Schedule

We are expanding our Market Calendar! In addition to our bi-monthly East Boston YMCA Market sites, we will now be at our Brookside Community Health Center EVERY Tuesday from 1:30-3pm.

[Mobile Market Calendar](#)



### A Big Thank You to Our Northeastern Interns!

Our Northeastern interns have been instrumental in supporting Mobile Markets and gathering community feedback.

Their work has strengthened efforts to expand fresh food access and community-driven programs!



### Happy National Nutrition Month

This year's theme is "Food Connects Us." Food connects us to our cultures, our families & friends.

Sharing a meal is an opportunity to learn about its preparation, who made it & where the ingredients were sourced.

Find resources to celebrate at [www.eatright.org/](http://www.eatright.org/)

# HARVEST OF THE MONTH: BEANS & PEAS

## MEET THE FARMER

Margaret Gichuki

CROPS: [Beans](#), Peppers, Sweet Corn

Originally from Kenya, Margaret Gichuki has been farming her whole life. After 10 years in Lowell, she is returning to farming at the Smith Incubator Farm, growing beans, corn, and salad greens for her African community.

Encouraged by fellow farmer Seona Ban Ngufor, Margaret joined New Entry Sustainable Farming Project and has received support from other farmers and family members. She hopes to expand her bean production and farm through the Farmland Matching Service.

[Learn more about New Entry Sustainable Farming Project.](#)



## PRODUCE TIPS

- Choose loose, dry beans that have similar size and color
- Pick low sodium frozen or canned beans.
- Store dry beans in an airtight container in a cool, dry, and dark place.
- Keep a small supply of canned or frozen beans on hand for last minute additions to soups, casseroles, and quesadillas.

## RECIPE



FIND MORE NOURISHING RECIPES AT [EATFRESH.ORG](https://www.eatfresh.org)

**PREP TIME: 10 MINUTES**

**COOK TIME: 30 MINUTES SERVES: 4 PEOPLE**

### INGREDIENTS

- 1 can of beans (black beans or kidney beans), drained & rinsed
- 1 onion, diced
- 2 carrots, peeled and chopped
- 1 can of diced tomatoes
- 1 can of corn (drained)
- 1-2 teaspoons of chili powder (optional)
- Salt and pepper to taste
- 1 tablespoon of olive oil
- Water or broth, as needed

### STEPS

1. Heat olive oil in a pot and sauté the onions and carrots until softened.
2. Add the can of diced tomatoes, beans, and corn.
3. Add chili powder (optional), salt, and pepper.
4. Stir and add a little water or broth to get a chili consistency.
5. Let the chili simmer for about 20-30 minutes, stirring occasionally.

## ADDITIONAL RESOURCES

- [Celebrating March Nutrition Month](#)
- [MDAR Specialty Crop Grant \(March Deadline\)](#)
- [MassGrown Magazine - Hidden Harvest - NEW - 2025 Edition](#)
- [MyPlate Protein Foods Tip Sheet](#)
- [Cooking Matters: Making Recipes Work for You & Your Family \(Spanish\)](#)
- [Leah's Pantry Free Downloadable Cookbooks - Young, Indigenous, and Healthy: Recipes Inspired by Today's Native Youth](#)



# BOLETÍN DE NOTICIAS DEL MERCADO MOVIL

## ¡EL MERCADO MÓVIL EN RUTA!

El mercado móvil ofrece productos agrícolas y productos no perecederos GRATIS. Estamos abiertos al público y todos pueden acceder el mercado!

No se requiere identificación ni registro. Estaremos en cada sitio durante el horario indicado o hasta que se acaben los alimentos. Este horario está sujeto a cambios.

Para conocer el calendario más actualizado, consulte nuestro sitio web en [www.ymcaboston.org/mobilemarket/](http://www.ymcaboston.org/mobilemarket/)

## PUNTO BRILLANTE: ¡REMOLACHA ROJA PARA EL DÍA DE SAN VALENTÍN!

¡Nuestros increíbles nutricionistas se asociaron con Boston Medical Center y Mission Main Housing para organizar un evento emergente con alimentos saludables para el corazón!

Los invitados disfrutaron de una demostración de hamburguesa de remolacha, consejos para cuidar el corazón y delicias para llevar a casa, como remolachas frescas, frijoles y recetas.

¡Dos afortunados ganadores incluso ganaron bolsas térmicas y utensilios de cocina! ¡Una forma divertida y sabrosa de demostrarle a nuestros corazones un poco de amor!



## ACTUALIZACIONES DEL PROGRAMA



### Calendario actualizado del mercado móvil

¡Estamos ampliando nuestro Calendario de Mercados!

Además de nuestros sitios de mercado bimensuales de East Boston YMCA, ahora estaremos en nuestro Centro de Salud Comunitario de Brookside TODOS los martes de 1:30 a 3:00 p. m.

[Calendario del Mercado de Móvil](#)



### ¡Un gran agradecimiento a nuestros pasantes del noreste!

Nuestros internos de Northeastern han sido fundamentales para apoyar los mercados móviles y recopilar comentarios de la comunidad.

¡Su trabajo ha fortalecido los esfuerzos para ampliar el acceso a alimentos frescos y programas impulsados por la comunidad!



### Feliz Mes Nacional de la Nutrición

El tema de este año es "La comida nos conecta". La comida nos conecta con nuestras culturas, nuestras familias y nuestros amigos.

Compartir una comida es una oportunidad para aprender sobre su preparación, quién la hizo y de dónde provienen los ingredientes.

Encuentre recursos para celebrar en [www.eatright.org/](http://www.eatright.org/)

# COSECHA DEL MES: FRIJOLES Y GUISANTES

## CONOZCA AL GRANJERO

Margaret Gichuki

CULTIVOS: [Frijoles](#), Pimientos, Maíz Dulce

Margaret Gichuki, originaria de Kenia, se ha dedicado a la agricultura toda su vida. Después de 10 años en Lowell, regresa a la agricultura en la granja Smith Incubator, donde cultiva frijoles, maíz y verduras para su comunidad africana.

Alentada por su compañera agricultora Seona Ban Ngufor, Margaret se unió al Proyecto de Agricultura Sostenible New Entry y recibió el apoyo de otros agricultores y miembros de su familia. Espera ampliar su producción de frijoles y su finca a través del Servicio de Asignación de Tierras Agrícolas.

Obtenga más información sobre el [New Entry Sustainable Farming Project](#).



## CONSEJOS PARA LAS COMPRAS

- Elija frijoles sueltos y secos que tengan un tamaño y color similares.
- Elija frijoles congelados o enlatados con bajo contenido de sodio.
- Guarde los frijoles secos en un recipiente hermético en un lugar fresco, seco y oscuro.
- Tenga a mano una pequeña cantidad de frijoles enlatados o congelados para agregarlos de último momento a sopas, guisos y quesadillas.

## RECETA



ENCUENTRE MÁS RECETAS NUTRITIVAS EN [EATFRESH.ORG](#)

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

TIEMPO DE CONCINAR: 30 MINUTOS

PORCIONES: 4 PERSONAS

### INGREDIENTES

- 1 lata de frijoles (frijoles negros o frijoles rojos), escurridos y enjuagados
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 2 zanahorias peladas y picadas
- 1 lata de tomates cortados en cubitos
- 1 lata de maíz (escurrido)
- 1-2 cucharaditas de chile en polvo (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Agua o caldo, según necesidad

### PASOS

1. Calienta el aceite de oliva en una olla y saltea las cebollas y las zanahorias hasta que se ablanden.
2. Agregue la lata de tomates cortados en cubitos, frijoles y maíz.
3. Agregue chile en polvo (opcional), sal y pimienta.
4. Revuelve y agrega un poco de agua o caldo para obtener una consistencia de chile.
5. Deje que el chile hierva a fuego lento durante unos 20-30 minutos, revolviendo de vez en cuando.

## RECURSOS ADICIONALES

- [Celebrando el mes de marzo, mes de la nutrición](#)
- [Subvención para cultivos especiales de MDAR \(fecha límite en marzo\)](#)
- [Revista MassGrown - Hidden Harvest - NUEVA edición 2025](#)
- [Hoja de consejos sobre alimentos proteicos de MyPlate](#)
- [La cocina importa: cómo hacer que las recetas funcionen para usted y su familia \(español\)](#)
- [Libros de cocina descargables gratuitos de Leah's Pantry: jóvenes, indígenas y saludables: recetas inspiradas en la juventud indígena de hoy](#)