



YMCA OF GREATER BOSTON

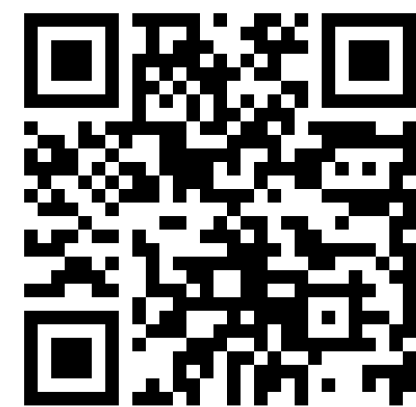
NUTRITION ACCESS NEWSLETTER



SEPTEMBER 2025

Welcome to the YGB's monthly newsletter focused on food, nutrition, and community wellness! Each month, we highlight local resources, free programs, simple tips, and seasonal recipes that make it easier to eat well and stay healthy.

Scan the QR code to read our virtual newsletter and find links to all the resources and opportunities shared this month!



PROGRAM HIGHLIGHTS

A Summer of Service and Impact

A huge thank you to all the volunteers and YMCA Summer Teen staff who supported our Mobile Market and Grocery Bag Distribution programs this summer! With your dedication and hard work, we were able to serve individuals and families across Boston. Your efforts made a real difference, and we couldn't have done it without you. Thank you for your commitment to helping others and for making this summer a success! Interested in volunteering with Hunger Prevention Team?

[Sign up here!](#)



Hunger Prevention Team Feature in STAT Article

STAT News recently interviewed members of the YMCA's Hunger Prevention Team to highlight the impactful work being done through SNAP-Ed funding. The article sheds light on the Y's efforts to provide nutritious meals and vital education. Despite potential cuts to federal funding that could affect public health education for SNAP recipients, the YMCA remains steadfast in its commitment to ensuring vulnerable communities have access to essential nutrition. [Read here!](#)



Mobile Market makes a stop South Boston Neighborhood Health Center

Mobile Market recently hosted a distribution at the South Boston Neighborhood Health Center, offering fresh items like asparagus, mandarins, rice and low-fat milk. The event saw incredible support from site staff and teen interns, who helped restock and assist shoppers throughout the day. The timing also aligned with a diaper distribution, making it a well-rounded support effort for local families.

FREE YMCA CLASSES & ACTIVITIES

Join our incredible Nutritionists to discover fresh and delicious recipes, get tips on creating balanced meals, and find out how to shop for seasonal ingredients!

SEPTEMBER 3rd, 10th, 17th, 24th
Family Activities

East Boston Farmers Market
216 Border St, Boston, MA
3:00 PM

SEPTEMBER 5th & 12th
Cooking Demo

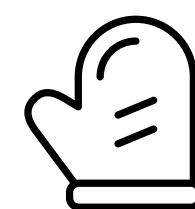
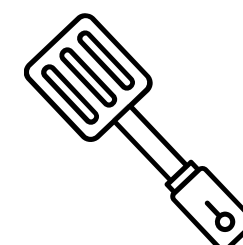
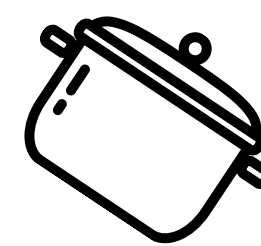
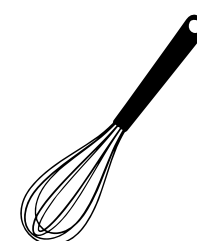
Ashmont Farmers Market
Droser Plaza in Dorchester, MA
2:00 PM

SEPTEMBER 12th
Cooking with the Seasons

Urban Farming Institute
487 Norfolk St, Mattapan, MA
1:00 PM

SEPTEMBER 20th
Cooking with the Seasons

Codman Square Farmers Market
20 Wainwright St, Boston, MA
12:00 PM



MOBILE MARKET ON A ROLL!

The Mobile Market provides FREE produce and shelf stable items. No ID or registration is required.

Please make sure to bring your own shopping bag when using the market!

We will be at sites for the time listed in our calendar or until food runs out. This schedule is subject to change.

For the most up to date schedule, please check our website using the link below:

www.ymcaboston.org/mobilemarket/

Connect with us
www.ymcaboston.org/food-access

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.

HARVEST HIGHLIGHT: TOMATOES

This September we're shining a spotlight on tomatoes—fresh, juicy, and ready for anything! From bite-sized cherry tomatoes to colorful heirlooms, there's a variety for every taste. Scoop some up while they're in season and toss them into salads, sandwiches, or anything that needs a pop of flavor.

MEET THE FARMER

Zach Bain

Bad Rabbit Farms, Dracut, MA

CROPS: [Field/Slicing tomatoes](#), Eggplant, Cucumber

Zach Bain launched Bad Rabbit Farm in spring 2017 after completing New Entry's Farm Business Planning Course. His farm is rooted in a strong commitment to environmental stewardship and sustainability. Though he grew up on a family farm, it wasn't until starting Bad Rabbit that he began fielding tomatoes—growing them directly in soil rather than hydroponically. Field-grown tomatoes require careful attention to soil health, pests, and weather.

Through Bad Rabbit Farm, Zach aims to show that small-scale farmers can play a vital role in local food systems while also improving the land they work. He credits New Entry not only for helping him build a strong foundation for his business but also for connecting him with a community of farmers who share his values.

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



PRODUCE TIPS

- **Firmness:** Tomatoes should feel slightly firm to the touch, but not rock hard. They should have a little "give" when gently squeezed.
- **Weight:** A ripe tomato will feel heavier than it looks, indicating it's full of juice.
- **Smell:** A ripe tomato should have a sweet, earthy aroma, especially near the stem

Tomatoes for All Ages!

Fresh, juicy, and packed with nutrients—tomatoes are a smart choice no matter your age!



For Kids:

- Builds strong immune systems with vitamin C
- Helps eyes grow healthy with beta-carotene and lutein
- Keeps little bodies hydrated - tomatoes are over 90% water!
- Easy to enjoy raw, in sauces, or blended into soups

For Adults:

- Rich in lycopene, an antioxidant that supports heart health
- Full of vitamin C and potassium to help manage blood pressure
- Versatile in the kitchen - great for meal prepping and flavor without added salt



For Seniors:

- Supports joint and bone health with anti-inflammatory compounds and vitamin K
- May help protect memory and brain function with antioxidants
- Soft texture and easy prep make tomatoes gentle on teeth and digestion



RECIPE

CAPE VERDEAN-STYLE TUNA RICE (ARROZ C'ATUM)

PREP TIME: 35 MINUTES

SERVES: 4-5 PEOPLE

INGREDIENTS

- 1 Tomato, peeled & quartered
- 3 tablespoons Olive Oil
- 1 tablespoon garlic, crushed
- 1 Onion, diced
- 1 teaspoon Paprika
- 1 teaspoon Annatto
- 2 teaspoon of Salt and Pepper
- 3 cans of Tuna in water, low sodium, drained
- 1 cup Manzanilla Olives, whole
- 1 whole Bay Leaf
- 2 1/2 cups Water
- 2 cups Long Grain Rice
- Optional add-ins: corn, peas, chopped carrots

STEPS

1. Heat Oil in a deep pot, then add the Garlic, Onions and Tomato. Sauté for about 5-7 minutes, until the onions are translucent
2. Add the seasonings and sauté for 30 seconds
3. Add the Tuna, Olives, Bay Leaf and Water, and bring the pot to a boil.
4. Add Rice and stir. Cover pot and cook over a very low flame for 20-25 minutes.
5. Turn off heat and let the covered pot rest for an additional 5-10 minutes, fluff it with a fork and serve.

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





YMCA DEL GRAN BOSTON

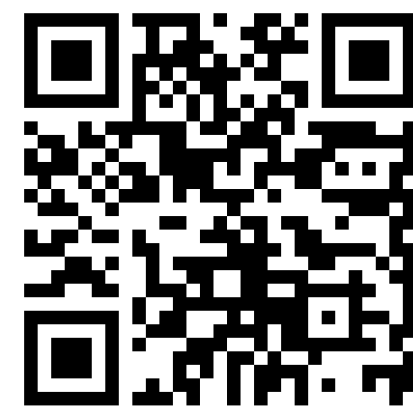
BOLETÍN DE ACCESO A LA NUTRICIÓN



SEPTIEMBRE DE 2025

¡Bienvenido al boletín de YGB centrado en la alimentación, la nutrición y el bienestar de la comunidad! Cada mes, destacamos recursos locales, programas gratuitos, consejos sencillos y recetas de temporada que facilitan comer bien y mantenerse saludable.

¡Escanee el código QR para leer nuestro boletín virtual y encontrar enlaces a todos los recursos y oportunidades compartidos este mes!



ASPECTOS DESTACADOS DEL PROGRAMA

Un Verano de Servicio e Impacto

¡Muchísimas gracias a todos los voluntarios y al personal del programa de verano para adolescentes de la YMCA que apoyaron nuestros programas de Mercado Móvil y Distribución de Bolsas de Supermercado! Gracias a su dedicación y esfuerzo, pudimos atender a personas y familias de todo Boston. Sus esfuerzos marcaron una gran diferencia, y no lo habríamos logrado sin ustedes. ¡Gracias por su compromiso de ayudar a los demás y por hacer de este verano un éxito! ¿Le interesa ser voluntario con el Equipo de Prevención del Hambre? [¡Inscríbete aquí!](#)



El Equipo de Prevención del Hambre aparece en un artículo de STAT

STAT News entrevistó recientemente a miembros del Equipo de Prevención del Hambre de la YMCA para destacar el importante trabajo que se realiza gracias a los fondos de SNAP-Ed. El artículo destaca los esfuerzos de la YMCA para proporcionar comidas nutritivas y educación esencial. A pesar de los posibles recortes a la financiación federal que podrían afectar la educación en salud pública para los beneficiarios de SNAP, la YMCA mantiene su firme compromiso de garantizar que las comunidades vulnerables tengan acceso a una nutrición esencial.

[¡Lea aquí!](#)



Mobile Market hace una parada en el Centro de Salud Vecinal de South Boston

Mobile Market organizó recientemente una distribución en el Centro de Salud Comunitario de South Boston, ofreciendo productos frescos como espárragos, mandarinas, arroz y leche baja en grasa. El evento contó con un apoyo increíble del personal del centro y de los jóvenes en prácticas, quienes ayudaron a reabastecer y a atender a los compradores durante todo el día. El evento también coincidió con una distribución de pañales, lo que lo convirtió en una iniciativa integral de apoyo para las familias locales.

CLASES Y ACTIVIDADES GRATIS DE LA YMCA

¡Únase a nuestros increíbles nutricionistas para descubrir recetas frescas y deliciosas, obtener consejos para crear comidas equilibradas y descubrir cómo comprar ingredientes de temporada!

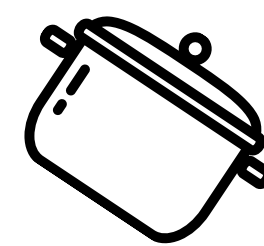
SEPTIEMBRE 3, 10, 17, 24

Actividades Familiares

Mercado de agricultores de East Boston

216 Border St, Boston, MA

3:00 p.m.

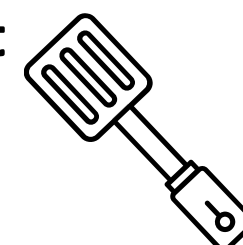


5 y 12 DE SEPTIEMBRE

Demostración de Cocina

Mercado de agricultores de Ashmont en Droser Plaza, Dorchester, MA

2:00 p. m.

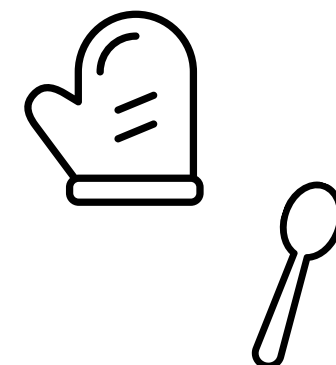


12 DE SEPTIEMBRE

Cocinando con las Temporadas

Instituto de Agricultura Urbana 487 Norfolk St, Mattapan, MA

1:00 p.m.



20 DE SEPTIEMBRE

Cocinando con las Temporadas

Mercado de agricultores de Codman Square

20 Wainwright St, Boston, MA

12:00 p. m.



¡EL MERCADO MÓVIL ESTÁ EN RUTA!

El Mercado Móvil ofrece frutas y verduras GRATIS y artículos de larga duración. No se requiere identificación ni registro.

¡Asegúrese de traer su propia bolsa de compras cuando utilice el mercado!

Estaremos en los sitios durante el horario indicado en nuestro calendario o hasta que se agoten los alimentos. Este horario está sujeto a cambios.

Para conocer el calendario más actualizado, consulte nuestro sitio web utilizando el siguiente enlace:

www.ymcaboston.org/mobilemarket/

Conéctate con nosotros
www.ymcaboston.org/food-access

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Educación de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

COSECHA DEL MES: TOMATES

Este septiembre, nos centramos en los tomates: frescos, jugosos y listos para cualquier ocasión. Con tantos colores, tamaños, y sabores hay una variedad de tomate para todos los gustos. Consíguelos mientras estén en temporada y añádelos a ensaladas, sándwiches o cualquier plato que necesite un toque de sabor.

CONOZCA AL AGRICULTOR

Zach Bain Bad Rabbit Farms, Dracut, MA

CULTIVOS: **Tomates**, berenjenas, pepinos

Zach Bain lanzó Bad Rabbit Farm en la primavera de 2017 después de completar el curso de planificación de negocios agrícolas de New Entry.

Su granja se basa en un firme compromiso con la gestión ambiental y la sostenibilidad. Aunque creció en una granja familiar, no fue hasta que fundó Bad Rabbit que empezó a cultivar tomates en el campo, cultivándolos directamente en el suelo en lugar de hacerlo con hidroponía. Los tomates cultivados en el campo requieren una atención especial a la salud del suelo, las plagas y el clima.

A través de Bad Rabbit Farm, Zach busca demostrar que los pequeños agricultores pueden desempeñar un papel vital en los sistemas alimentarios locales, a la vez que mejoran la tierra que cultivan. Agradece a New Entry no solo por ayudarlo a construir una base sólida para su negocio, sino también por conectarlo con una comunidad de agricultores que comparten sus valores.

[Obtenga más información sobre el Proyecto de Agricultura Sostenible de Nueva Entrada.](#)



CONSEJOS PARA PRODUCTOS

Firmeza: Los tomates deben sentirse ligeramente firmes al tacto, pero no duros como piedras. Deben ceder un poco al apretarlos suavemente.

Peso: Un tomate maduro se sentirá más pesado de lo que parece, lo que indica que está lleno de jugo.

Olor: Un tomate maduro debe tener un aroma dulce y terroso, especialmente cerca del tallo.

¡Tomates para todas las Edades!

Frescos y repletos de nutrientes: ¡los tomates son una opción inteligente sin importar la edad!



Para niños:

- Fortalece el sistema inmunológico con vitamina C.
- Ayuda a que los ojos crezcan sanos con betacaroteno y luteína.
- Mantiene los cuerpos de los pequeños hidratados: ¡los tomates contienen más del 90% de agua!
- Fácil de disfrutar crudo, en salsas o mezclado en sopas.

Para adultos:

- Rico en licopeno, un antioxidante que favorece la salud del corazón.
- Lleno de vitamina C y potasio para ayudar a controlar la presión arterial.
- Versátil en la cocina: ideal para preparar comidas y dar sabor sin sal agregada.



Para personas mayores:

- Favorece la salud de las articulaciones y los huesos con compuestos antiinflamatorios y vitamina K.
- Puede ayudar a proteger la memoria y la función cerebral con antioxidantes.
- Su textura suave y su fácil preparación hacen que los tomates sean suaves para los dientes y la digestión.



RECETA



ARROZ DE ATÚN AL ESTILO CABOVERDIANO (ARROZ C'ATUM)

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MINUTOS

PORCIONES: 4-5 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 tomate pelado y cortado en cuartos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo machacado
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de achiote
- 2 cucharaditas de sal y pimienta
- 3 latas de Atún en agua, bajo en sodio, escurrido
- 1 taza de aceitunas manzanilla, enteras
- 1 hoja de laurel entera
- 2 1/2 tazas de agua
- 2 tazas de arroz de grano largo
- Complementos opcionales: maíz, guisantes, zanahorias picadas.

PASOS

1. Calienta el aceite en una olla profunda y añade el ajo, la cebolla y el tomate. Saltea durante unos 5-7 minutos, hasta que la cebolla esté transparente.
2. Añade los condimentos y saltea durante 30 segundos.
3. Añade el atún, las aceitunas, el laurel y el agua y deja que la olla hierva.
4. Añade el arroz y remueve. Tapa la olla y cocina a fuego muy lento durante 20-25 minutos.
5. Apaga el fuego y deja reposar la olla tapada durante 5-10 minutos más, revuelve con un tenedor y sirve.

ENCUENTRE MÁS RECETAS NUTRITIVAS EN [CLICKNCOOK.ORG](https://www.clickncook.org)