

## GEORGE'S GREEK SALAD

- 1 lg. head romaine lettuce
- 1 green pepper
- 8 Greek Kalamata olives
- 8 scallions
- 4 chunks Greek feta cheese
- anchovies (optional)
- oregano
- salt
- pepper
- white vinegar
- olive oil

- wash
- shred into bite-size pieces
- combine these 3 ingredients with lettuce
- break into small pieces
- add to salad
- add if desired
- season to taste
- add enough to coat salad well
- toss

serves: 4

## ENSALADA GRIEGA "JORGE"

- 1 cabeza grande de lechuga romana
- 1 pimentón verde
- 8 olivas Griegas Kalamata
- 8 cebollines
- 4 pedazos de queso Griego feta
- anchoas (opcional)
- orégano
- sal
- pimienta
- vinagre blanco
- aceite de olivas

- se lava
- se rompe en pedazos de tamaño de bocado
- se combinan estos tres ingredientes con la lechuga (picados o en trozos grandes)
- se añade a la ensalada en pedazos pequeños
- añada anchoas si lo desea
- agregue estos ingredientes a su gusto
- añada vinagre y aceite suficientes para cubrir la ensalada
- mezcle todo bien

para: 4

## WALDORF SALAD

- 2 c. apples, diced
- 2 T lemon juice
- 1 c. celery, diced
- 1/2 c. mayonnaise
- raisins (optional)
- 1/3 c. chopped walnuts or other nut meats

- combine these 3 ingredients
- spoon over apple mixture
- add if desired
- add to salad
- mix well

serves: 4

## ENSALADA WALDORF

- 2 tazas de manzanas cortadas en cuadrillos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de apio picado
- 1/2 taza de mayonesa
- uvas pasas (opcional)
- 1/3 de taza de nueces picadas o cualquiera otra clase de nueces

- combine estos tres ingredientes
- añádala a la mezcla anterior
- agréguelas si lo desea
- añádalas a la ensalada
- mezcle bien

para: 4

## unas palabras de los agricultores migratorios . . .

Nosotros somos los que sembramos y cosechamos la comida que usted comerá esta noche. Nos sentimos orgullosos de hacer este trabajo, para traer estos productos agrícolas a su mesa.

Pero estamos angustiados porque no podemos ganar lo necesario para alimentar nuestras familias. Nuestro salario es tan deficiente que no tenemos ni para tres comidas sencillas al día.

Debido a que ganamos menos de \$2,000 al año, tenemos que vivir en chozas de madera. Y por no poder pagar servicios médicos, tenemos que padecer terribles enfermedades.

Nuestros hijos sufren más que nadie. Ellos tienen que abandonar la escuela para trabajar en los campos. Y sin educación, no tienen oportunidades de progreso.

Sin embargo, en los últimos años, hemos tenido esperanza — la esperanza de una vida mejor. Esa esperanza la ha originado los Trabajadores Agrícolas Unidos de América.

Nuestra unión, con César Chávez a la cabeza, nos ha ayudado a negociar salarios adecuados, seguridad de empleo, ayuda médica y condiciones de trabajo mejores y menos peligrosas.

Hoy día, nuestra unión está tratando de ganar, para los trabajadores de la uva y la lechuga, las mismas garantías de que disfrutaban los demás trabajadores.

Pero los propietarios de los viñedos y los campos de lechuga se han negado a oírnos. Por eso ahora apelamos a usted, el consumidor Americano.

Apoyando el boicoteo de la lechuga Iceberg, uvas y vinos Gallo, que no son productos de la Unión, usted ayudará al trabajador agrícola que quiere hacerse oír.

En este libro de cocina usted encontrará varias recetas para hacer ensaladas sin lechuga Iceberg. (Confiamos que usted pueda pasarse sin uvas y que pueda encontrar un sustituto para los vinos Gallo!)

Por favor, ayude a los trabajadores agrícolas de América en su lucha para ganar derechos iguales y una vida mejor. Apoye el boicoteo de la lechuga Iceberg no unionizada, las uvas de mesa y los vinos Gallo. Busque en los productos el sello de nuestra Unión con el águila Azteca.

Muchas gracias.

## a word from the migrant farmworkers . . .

We are the people who sow and harvest the food that you will eat tonight. We are proud to do this work, to bring the produce to your table.

But we are troubled because we cannot earn enough to feed our families. Our pay is so low that we cannot afford even three simple meals a day.

Because we earn less than \$2,000 a year, we must live in wooden shacks. And because we cannot afford medical care, we must endure terrible disease.

Our children suffer most of all. They must leave school to work in the fields. And without an education, they can really have no chance.

In the last few years, however, we have had hope—the hope of a better life. That hope has come from the United Farm Workers of America.

Our union, led by César Chávez, has helped us bargain for adequate wages, job security, medical care and safer working conditions.

Today, our union is trying to help America's grape and lettuce workers secure the same protections and rights enjoyed by other workers.

But the men who own the grape and lettuce fields have refused to hear us. So now we turn for help to you, the American consumer.

By respecting the boycott of non-UFW iceberg lettuce, grapes and Gallo wines, you can make it possible for the farmworkers to be heard.

In this cookbook, you will find some ways to make salads without iceberg lettuce. (We trust you can do without grapes and find a substitute for Gallo wine!)

Please help America's farmworkers win equal rights and a better life. Support the boycott of non-UFW iceberg lettuce, table grapes and Gallo wines. Look for our union's Aztec eagle label.

Thank you.



For further information, contact Jerry Kay at the UFW's Miami boycott office: 2206 N.W. 27th Avenue, Miami, Florida 33142 / 633-7071 or 691-4751

Para obtener más información, póngase en contacto con Jerry Kay en la oficina del Boicoteo de la UFW en Miami: 2206 N.W. 27th Avenida, Miami, Florida 33142 / Teléfonos: 633-7071 o 691-4751.

Published by the United Farm Workers of America, AFL-CIO, 2206 N.W. 27th Avenue, Miami, Florida 33142. July 17, 1974. All services donated.

Publicado por los Trabajadores Agrícolas Unidos de América (AFL-CIO), 2206 N.W. 27th Avenida, Miami, Florida 33142. Julio 17, 1974. Toda colaboración por donación.

# THE ICEBERG LETTUCELESS SALAD COOKBOOK



# EL LIBRO DE RECETAS DE ENSALADAS SIN LECHUGA ICEBERG



### MEXICAN SALAD

- 2 chilled heads Boston lettuce
- 1 small can pimientos, cut into strips
- 1 small bottle olives
- 1 small can marinated artichoke hearts, quartered
- 1 c. shredded mild cheddar cheese
- 1 large avocado, peeled and sliced
- 1/2 c. oil and vinegar dressing

- wash
- shred into bits
- combine these 5 ingredients
- add to lettuce
- toss lightly
- add to salad
- toss lightly again

### ENSALADA MEJICANA

- 2 cabezas de lechuga Boston, enfriadas
- 1 lata pequeña de pimientos cortados en tiras
- 1 frasco pequeño de olivas marinada (en escabeche) y en pedacitos
- 1 taza de queso cheddar suave desmenuzado en cuadritos
- 1/2 taza de salsa para ensalada de aceite y vinagre
- lávela y rómpala en pedazos pequeños
- combine estos 5 ingredientes
- añádalos a la lechuga
- mezcle ligeramente
- añádalos a la ensalada
- mezcle de nuevo ligeramente

para: 6

### ENSALADA DEL CERCANO ORIENTE

- 1-1/2 tazas de perejil picado
- 1 tomate pequeño cortado en cubitos
- 1 pepino cohombro cortado en cuadritos
- 1 tostada cortada en cuadros
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de yerbabuena picada (opcional)
- 3 cucharadas de vinagre de sidra
- 3 cucharadas de aceite de maíz
- combine estos 8 ingredientes
- mézclelos ligeramente
- añádalos si lo desea
- rocíar la ensalada con estos dos ingredientes
- mezclar de nuevo
- cubrir la ensalada
- enfriarla en la nevera por 30 minutos

para: 4

### NEAR EAST SALAD

- 1-1/2 c. parsley, chopped
- 1 small tomato, cubed
- 1 cucumber, diced
- 1 slice toast, cubed
- 1 small onion, chopped
- 1 t. cinnamon
- 1 t. salt
- 1/4 t. pepper
- 1 T. mint, chopped (optional)
- 3 T. cider vinegar
- 3 T. corn oil
- combine these 8 ingredients
- toss lightly
- add if desired
- sprinkle over salad
- toss lightly again
- cover salad bowl
- chill for 30 minutes

serves: 4

### CESAR'S SALAD

- 1 clove garlic
- 1/2-3/4 c. olive oil
- 2-3 T vinegar
- juice of 1/2 lemon
- 1 egg yolk
- dash Worcestershire sauce
- dash tabasco sauce
- 2 t. sugar
- 1 lb. romaine lettuce
- 1/2 c. or more Parmesan cheese
- salt
- pepper
- 8 anchovies
- croutons
- mash
- rub in bottom of large bowl
- combine these 7 ingredients in bowl
- wash
- shred into bite-size pieces
- add to above mixture
- add these 3 ingredients to taste
- add to salad
- toss well

serves: 4-6

### SUPPORT THE FARMWORKERS / APOYEN LOS TRABAJADORES AGRICOLAS

\* Please avoid all table grapes.

\* Please do not buy iceberg lettuce unless it bears the union's Aztec eagle label.

\* Please do not purchase any Gallo Wine, including Boone's Farm, Ripple & Spanada. (Any wine bearing the label "Modesto, California" is produced by Gallo.)

\* Por favor eviten el uso de todas las uvas de mesa.

\* Por favor, no compren lechuga Iceberg a menos que porte el sello con el águila Azteca de la UFW.

\* Por favor, no compre ninguno de los vinos Gallo, entre los que se encuentran el Boone's, Farm, Ripple y Spanada. (Todo vino con el sello "Modesto, California" es producido por Gallo.)

### GRAPELESS FIESTA FRUIT SALAD

- 1 c. apples, sliced
- 1 c. bananas, sliced
- 1 c. peaches, sliced
- 1 c. sliced strawberries
- 1/2 c. diced pineapple
- 1/2 c. tangerine or orange sections
- 1/2 c. grapefruit sections
- 1/2 currants
- 1/2 c. union wine (Almaden, Paul Mason, Italian Swiss Colony, Bali Hai, Christian Brothers, Novitiate, Calwa, or any imported wine)
- juice of 1/2 lemon
- springs of mint
- 1/2 c. shredded coconut
- combine these 8 ingredients
- mix
- combine these 2 ingredients
- pour over fruit mixture
- chill for 2 hours
- garnish just before serving

serves: 4-6

Note: Please do not use table grapes or Gallo wine in this recipe.

### ENSALADA "CESAR"

- 1 diente de ajo
- 1/2 o 3/4 de taza de aceite de olivas
- 2 o 3 cucharadas de vinagre
- el jugo de 1/2 limón
- 1 yema de huevo
- 1 pizca de salsa Worcestershire
- 1 pizca de salsa de tabasco
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 lechuga romana de 1 libra
- 1/2 taza o más de queso parmesano
- sal
- pimienta
- 8 anchoas
- cuadritos de pan tostado
- májelo
- refriéguelo en el fondo de una ensaladera grande
- combine estos 7 ingredientes en la ensaladera
- lávela
- rómpala en pedacitos de bocado
- añádalos a la mezcla anterior
- añada estos 3 ingredientes al gusto
- añada estos 2 ingredientes
- mezcle bien

para: 4-6

### CALICO SALAD

- 6 c. Boston or bib lettuce
- 1/2 c. scored, thinly sliced cucumbers
- 1/4 lb. cold muenster cheese, cut into thin strips
- 1/2 green pepper, thinly sliced
- 2 green onions, thinly sliced
- 1 c. shredded red cabbage
- roquefort dressing
- 2 hard cooked eggs, sliced
- wash
- break into pieces
- combine these 5 ingredients
- toss
- put on top of lettuce
- add to taste
- toss lightly
- arrange on top of salad

serves: 8

### ENSALADA "CALICO"

- 6 tazas de lechuga Boston o lechuga de hoja
- 1/2 taza de cohombros rayados con el cuchillo y cortados en tajadas bien delgadas
- 1/4 de libra de queso muenster delgadas
- 1/2 pimentón verde finamente cortado
- 2 cebollas verdes bien picadas
- 1 taza de repollo rojo picado bien fino
- salsa roquefort
- 2 huevos cocidos y rebanados
- lávelas
- rómpalas en pedacitos
- combine estos 5 ingredientes
- mezcle
- échelos sobre la lechuga
- añada esta salsa al gusto
- mezcle ligeramente
- colóquelos sobre la ensalada

para: 8

### ENSALADA DE FRUTAS "FIESTA" DE MANZANAS Y SIN UVAS

- 1 taza de manzanas picadas
- 1 taza de bananos picados
- 1 taza de duraznos picados
- 1 taza de fresas partidas
- 1/2 taza de piña en cuadritos
- 1/2 taza de mandarinas o tajadas de naranja
- 1/2 taza de pedacitos de toronja sin membrana
- 1/2 taza de uvas pasas sin semilla (pasas de Corinto)
- 1/2 taza de vino de la Unión (Almaden, Paul Mason, Italian Swiss Colony, Bali Hai, Christian Brothers, Novitiate, Calwa o algún vino importado)
- el jugo de 1/2 limón
- retoños de yerbabuena
- 1/2 taza de coco rallado
- combine estos 8 ingredientes
- mézclelos bien
- combine estos 2 ingredientes
- échelos sobre la mezcla de frutas
- adorne la ensalada con estos 2 ingredientes al tiempo de servirla

para: 4-6

Nota: Por favor no use uvas de mesa ni vinos Gallo en esta receta.