

Bounty CSA Bolsa, 10/11/16

www.petalumabounty.org

Bounty Community Farm



Su porción de la cosecha

Bolsa & Puesto de la granja Puesto de la granja

Lechuga	Col rizada
Rúcula	Perejil
Remolacha	Albahaca
Rábanos	Calabazita
Tomates	Puerros
Fresas	Pimientos
Cebollas	
Ajo	

Receta de esta semana

Ceviche de Remolacha

Ingredientes

4 remolachas, cocidas & picados
 1/2 aguacate maduro, pelado y picado
 1/2 cebolla roja mediana, picada
 1 jalapeño pequeño, finamente picado
 1 diente de ajo picado
 2 cucharadas de jugo de limón fresco
 1 cucharada de aceite de oliva
 2 tazas de rúcula, picado
 La sal marina al gusto

Direcciones

Cortar la parte superior fuera de las remolachasy hervir en agua hasta que la piel se desprende fácilmente. Combinar todos los ingredientes para el ceviche a un tazón y mezcle hasta que estén bien combinados.

Noticias de la semana

Nuevas productos de la granja en su bolsa de esta semana son rúcula y remolacha. La receta utiliza muchos de los artículos en su bolsa de una manera nueva y divertida, incluyendo rúcula, remolacha, cebolla y ajo. En la granja estamos ocupados con la cosecha y descascarado nuestra cosecha de frijol, y la recolección y almacenamiento de nuestra calabaza de invierno.

Estamos haciendo mejoras en la granja con más colorido señalización y un espacio de jardín delantero con asientos. Esperamos que venir y pasar algún tiempo en la granja, que conecta con la fauna y el lugar donde la comida que alimenta que crece!

Venga a jugar en la granja!

Venga y participe como voluntario en la granja! Trabajando como voluntarios es bueno para las familias - niños y adultos son bienvenidos a ayudar a sacar la hierba, cosechar, y plantar diversos vegetales!

Si tiene preguntas llame o mande un correo electrónico: farm@petalumabounty.org o 707-364-4833

Horario para los voluntarios:

Jueves, 9 am – 12 pm
 Sabados, 9 am – 12 pm

ALIVE Programa de Educacion

¿Tiene un niño entre las edades de 8-14? Estamos aceptando nuevos participantes en nuestra programa de education sobre vivir y comer saludable. Nos reunimos los jueves 4-5:30pm durante 6 semanas en la granja para la diversión y actividades, octubre 3-27. Es un programa gratuito y cada familia salga cada semana con productos gratis! Si tiene preguntas o quiere inscribir. Llame 707-364-4866 o mande un correo electrónico a education@petalumabounty.org