

Bounty CSA Bolsa, 10/18/16

www.petalumabounty.org

Bounty Community Farm



Su porción de la cosecha

Bolsa & Puesto de la granja

Lechuga
 Repollo
 Calabaza Delicata
 Tomates
 Fresas
 Cebollas
 Rábanos
 Ajo

Puesto de la granja

Rúcula
 Col rizada
 Albahaca
 Perejil
 Squash
 Pimientos
 Remolacha
 Zanahorias

Receta de esta semana

Ensalada de Kale Masajeado

Ingredientes:

1 manojo de col rizada (tallos quitados, las hojas en rodajas finas)
 1 limón, jugo
 1/4 taza aceite de oliva, un poco más para llovizna
 Sal
 2 cucharaditas de miel
 Pimienta recién molida negro
 Un puñado de Semillas de Calabaza (pepitas) tostadas

Direcciones:

En una ensaladera grande, agregar la col rizada, la mitad de jugo de limón, un chorrito de aceite de oliva y un poco de sal. Masaje hasta la col rizada comienza a ablandar y marchitarse, 2 a 3 minutos. Ponga a un lado para que se apósite.

En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón restante con la miel y mucha pimienta recién molida negro. Verter en el 1/4 de taza de aceite mientras bate hasta que se forme en un aderezo y te gusta su sabor.

Verter el aderezo sobre la col rizada, y añadir las semillas de calabaza. Mezcle y sirva.

Noticias de la semana

Que bella muestra de la lluvia y la recarga de los acuíferos en el suelo! Estábamos tan contentos de recibir las lluvias de la semana pasada, y están celebrando el próximo otoño. En la finca se encuentra el final de los cultivos de verano, y la plena expresión de los cultivos de otoño e invierno.

Ven a ver los colores cambiantes y paisajes en la granja! Sólo un número limitado de semanas por delante de la producción, horas de trabajo voluntario, y CSA Bolsas Bounty. Estamos muy agradecidos de haber tenido su membresía esta temporada de crecimiento.

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