

Bounty CSA Bolsa, 10/4/16

www.petalumabounty.org

Bounty Community Farm



Su porción de la cosecha

Bolsa & Puesto de la granja Puesto de la granja

Tomates	Rábanos
Calabaza	Col rizada
Lechuga	Perejil
Cebollas	Cilantro
Zanahorias	Puerros
Fresas	Pimientos
Albahaca	
Manzanas	
Pimientos Cherry Bomb	

Noticias de la semana

La primera lluvia del otoño ha empapado nuestros cultivos y se regenera el suelo. En la granja cosechamos nuestra cosecha de frijol antes de las lluvias, y estamos preparando el terreno para los meses de otoño e invierno. Las calabazas en el campo están creciendo de tamaño, y las manzanas están cayendo en el suelo.

En su bolsa de esta semana se dará cuenta de los cultivos de verano que todavía están dando en los campos en octubre, aunque su tiempo de pico se acabó- calabaza, tomates, fresas y pimientos. La receta de esta semana es una deliciosa sopa fácil de calentar la venida de las frías mañanas y las tardes. Disfrutar de la abundancia!

Receta de esta semana

Sopa de cebolla francés

Ingredientes:

1 rama de mantequilla
 4-6 medianos a grandes cebollas amarillas, partidas por la mitad y en rodajas finas
 1 taza de vino blanco seco
 4 tazas de caldo de pollo
 4 tazas de caldo de carne
 2 dientes de ajo picado
 Salsa Worcestershire
 5-7 onzas de queso gruyere rallado

Preparación:

Precalentar el horno a 400 grados. Derretir la mantequilla en una olla de sopa o a fuego medio-bajo. Añadir la cebolla y cocinar tapado durante 20 minutos. Coloque la olla de sopa en el horno con la tapa entreabierta para asegurar que las cebollas se doran. Permitir que las cebollas para cocinar en el horno durante 1 hora, removiendo al menos una vez durante el proceso de cocción por lo que las cebollas no se peguen y quemar.

Retire la olla del horno y colocar de nuevo en la estufa a fuego medio y revolver para raspar todo el marrón, trozos sabrosos. Vierta el vino y cocinar el vino durante cinco minutos, lo que le permite reducir. Añadir caldos, salsa inglesa y el ajo picado y reduzca el fuego a bajo. Cocine a fuego lento durante 30 a 45 minutos.

Cuando la sopa está lista espolvorear generosamente con queso rallado. Ase a la parrilla hasta que el queso se haya derretido, y servir inmediatamente.

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 martes (4-5:30pm) durante 6 semanas en la granja para la diversión y actividades. 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