

Bounty CSA Box, 8/16/16

www.petalumabounty.org

Bounty Community Farm



Su porción de la cosecha

Caja & Puesto de la granja

Tomates
Pimientos picantes
Pepinos
Calabaza
Walla Walla cebollas
Zanahorias
Lechuga
Hoja de col rizada
Manzanas
Peras

Puesto de la granja

Albahaca
Cilantro
Perejil
Remolacha
Frijoles
Fresas

Receta de esta semana

Salteado de col rizada

Ingredientes:

1 cucharada Aceite de oliva
2 cebollas cortadas en medias lunas (aproximadamente 4 tazas)
3 dientes de ajo, picados
3/4 libra de hojas de col (6 tazas)
2 cucharadas de Pasas

Instrucciones:

Retirar las hojas de col rizada y picar finamente ellos. Pila deja una encima de la otra y, en un rollo grueso cigarro, y cortar en rodajas finas.

Poner aceite de oliva a fuego medio en una sartén antiadherente grande. Añadir la cebolla y saltear, revolviendo con frecuencia, durante aproximadamente 15 minutos o hasta que las cebollas estén doradas. Mezcle tallos cortados y el ajo en la sartén y saltee durante otros 5 minutos.

Agregue las hojas junto con 1/3-taza de agua en la sartén. Sazonar con un poco de sal y pimienta y cocine durante unos 5 minutos o hasta que las verduras se han marchitado. Mezcle en las pasas y cocine durante otros 2-3 minutos.

Noticias de la semana

Continuar al gusto del verano con el bolso de la comida de esta semana! Los vegetales de verano esta semana incluyen los pimientos picantes, tomates, pepinos y calabazas. También tenemos algunos verdes hermosas incluyendo lechuga y la col rizada, y frutas como manzanas y peras. La receta de esta semana destaca el regreso de las hojas de col, una verdura muy nutritivo que se puede hacer delicioso.

Petaluma Bounty esta teniendo nuestra recaudación de fondos annual esta noche, martes, en Lagunitas Brewing Company a las 5: 30-8: 30pm. ¡Esperamos verte ahí! También estamos empezando a planear nuestros viajes de campo con las escuelas locales en el otoño. Así que por favor esta en contacto si desea ayudar a planificar un viaje de campo a Granja Bounty para la clase de su hijo!

Talleres Comunitarios en La Granja Bounty!

50% de descuento para asistir para usted!

Sábado, 27 de agosto: Making ramo de la flor

Sábado, 30 de septiembre: Saurkraut y Fermentación

Inscribirse por mandar un correo electrónico a education@petalumabounty.org o en petalumabounty.org.

Escala de descuento, \$10-20.

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 educaion@petalumabounty.org