

Bounty CSA Box, 8/23/16

www.petalumabounty.org

Bounty Community Farm



Su porción de la cosecha

Caja & Puesto de la granja

Lechuga
Remolacha
Col rizada
Cebollas
Tomates
Calabaza
Manzanas
Papas
Perejil
Albahaca
Pimientos

Puesto de la granja

Cilantro
Zanahorias
Pepinos
Fresas
Tomatillos

Receta de esta semana

Brochetas de verduras

Pinchos:

2 papas medianas, 1 taza de pimienta dulce, 1 taza de trozos de cebolla roja, 1 taza de setas de botón blancas, 1 taza de calabacín o trozos de calabaza amarilla, 1 taza de tomates cherry, los pinchos de madera

Escabeche:

1/2 taza de aceite de oliva
1/2 taza de jugo de limón
1/4 taza de agua
1/4 taza de mostaza Dijon
2 cucharadas de jarabe de arce o miel
2 cucharadas de ajo picado
2 cucharadas de hojas de albahaca fresca picada
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta recién molida negro

Hacer el escabeche por batir todos los ingredientes en un tazón pequeño, y dejar de lado. Cocine las papas en agua con sal hasta que estén tiernos tenedor; dejar enfriar y cortar en trozos de 1 pulgada. Colocar las papas y las verduras en un plato hondo o recipiente. Vierta el escabeche sobre las verduras. Cubrir y refrigerar por 2 horas. Precalentar una parrilla al aire libre a fuego medio. Retire las verduras de la marinada, reservando la marinada. Enhebrar las verduras en las brochetas. Ase los pinchos en la parrilla hasta que las verduras estén ligeramente carbonizados por todos lados, unos 10 minutos, rociando con la marinada reservada y girando de vez en cuando.

Noticias de la semana

Con agosto llegando a su fin, estamos viendo más manzanas que caen de los árboles en el huerto, en Bounty Farm.

Estamos planeando nuestros cultivos de otoño e invierno como el verano se cierra lentamente y toques de otoño llega.

Esta semana en su caja es el regreso de la remolacha y la col rizada, junto con los cultivos de verano. La receta de esta semana utiliza muchas de las verduras frescas de la granja en un simple brocheta de verano.

En la granja seguimos con nuestra Serie de talleres comunitarias, y nos gustaría su presencia; más detalles son abajo. Ven a la granja para ver los cambios que marca la transición lenta a otoño y a ver los cambios en la granja!

Talleres Comunitarios en La Granja Bounty!

50% de descuento para asistir para usted!

Sábado, 27 de agosto: Hacer ramos de flores

Sábado, 30 de septiembre: Sauerkraut 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