

Bounty CSA Box, 8/30/16

www.petalumabounty.org

Bounty Community Farm



Su porción de la cosecha

Caja & Puesto de la granja

Fresas
Tomates
Zanahorias
Lechuga
Calabaza
Pepinos
Cebollas
Judias Verdes

Puesto de la granja

Albahaca
Perejil
Pimientos
Col rizada

Receta de esta semana

Salteado de judías verdes y tomates cherry

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 libra de judías verdes, recortadas
- 1/2 taza de agua
- 2 dientes de ajo picados
- 1 1/2 los tomates cherry, tazas reducen a la mitad
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- Sal y pimienta recién molida

Caliente 1 cucharadita de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir las judías verdes y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta chamuscado en algunos puntos, de 2 a 3 minutos. Añadir el agua, tapar, bajar el fuego a medio y cocine, revolviendo de vez en cuando, unos 3 minutos para que estén tiernas y crujientes. Empujar los judías a un lado; añadir el aceite restante y 1 cucharadita de ajo y cocine hasta que estén fragantes, de unos 30 segundos. Añadir los tomates, mezclar todo junto y cocinar hasta que los tomates comienzan a descomponerse, de 2 a 3 minutos. Retírelo del calor; mezcle el vinagre, sal y pimienta.

Noticias de la semana

Bienvenido a la última semana del mes de agosto! Estamos en transición en la granja hacia sembrar para el otoño y el invierno, mientras que todavía estamos disfrutando la generosidad del verano.

Vamos a empezar a recibir mas estudiantes locales de todo Petaluma en los excursiones educativas a la granja, como el año escolar ha comenzado. Por favor, póngase en contacto con nosotros si desea configurar una excursión educativa para la clase de su hijo! También tenemos un taller más en nuestra Series de talleres comunitarias en el 10 de septiembre, por favor, únase a nosotros para conocer las posibilidades de Curtido y fermentación!

La receta de esta semana utiliza cultivos de la Bolsa Bounty y de la puesta de la granja. ¡Esperamos que disfrutes!

Talleres Comunitarios en La Granja Bounty!

50% de descuento para asistir para usted!

Sábado, 10 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