

Bounty CSA Bolsa, 9/13/16

www.petalumabounty.org

Bounty Community Farm



Su porción de la cosecha

Bolsa & Puesto de la granja	Puesto de la granja
Fresas	Col rizada
Melones	Perejil
Tomates	Albahaca
Pimientos dulces	Judías Verdes
Calabaza	
Cebollas	
Puerros	
Zanahorias	
Lechuga	
Cilantro	

Receta de esta semana

Ensalada de judías verdes y rábano

Ingredientes:

8 tazas caldo de pollo o verduras
 6 papas blancas, peladas y cortadas en trozos grandes
 4 puerros (sólo parte blanco), bien lavadas y en rodajas
 3 tallos de apio, picado en trozos
 1 hoja de laurel
 1 1/2 cucharaditas de tomillo fresco finamente picado
 Sal y pimienta recién molida
 1 taza de crema de leche

Preparación:

Poner el caldo, papas, puerros, apio, laurel y tomillo en una olla grande y espolvorear con sal y pimienta. Hervir hasta que las papas estén suaves, de 15 a 20 minutos.

Retire la hoja de laurel. El uso de una batidora de inmersión (o por lotes en una licuadora o procesador de alimentos), mezclar la sopa hasta que esté suave. Verter la sopa en una olla mediana; añadir la crema y cocer a fuego lento hasta que la sopa se espese, unos 20 minutos.

Noticias de la semana

Esta semana tenemos para usted una variedad colorido de frutas y verduras, con un regreso de cilantro y puerros como el nuevo allium en la escena. Estamos creciendo más de 10 variedades de tomates y 10 variedades de pimientos dulces en la granja, y se recibe una mezcla de ellos. Si alguna vez se enamora de cualquier variedad particular de verdura o fruta en la bolsa y quiere probar crecerlo en ti mismo, por favor pregunte y podemos ayudarle identificar la variedad!

Le valoramos como miembro de nuestra Bounty Food Bag, y estamos abiertos a sus sugerencias! También nos gustaría incorporarle en otros programas y eventos de Bounty Farm, así que informanos lo que le gustaría ver!

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