

Bounty CSA Bolsa, 9/27/16

www.petalumabounty.org

Bounty Community Farm



Su porción de la cosecha

Bolsa & Puesto de la granja	Puesto de la granja
Tomates	Albahaca
Calabazita	Cilantro
Manzanas	Melones
Fresas	Zanahorias
Puerros	Rábanos
Cebollas	Pimientos
Col Rizada	
Lechuga	
Ajo	
Perejil	

Receta de esta semana

Cazuela de Verduras de Verano

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 calabaza de verano medios
- 1 papa mediana
- 1 tomate mediano
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal pimienta
- 1 taza de queso mezcla italiana
- 1 cucharada de perejil picado

1. Precalentar el horno a 400°F. Se pica la cebolla y picar el ajo. Saltear la cebolla y el ajo con aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio hasta que las cebollas estén suaves y transparentes (unos 5 minutos).
2. Cortar la calabaza de verano, tomate y papa finamente rebanadas (1/4 pulgadas). Asegúrese de que las patatas son muy finas, así que se ablandan rápidamente, mientras que en el horno.
3. Cubra el interior de un 8x8 "cazuela con aceite de oliva. Corre la cebolla y el ajo salteado en el fondo del plato. Organizar las otras verduras en rodajas, apilados verticalmente en un patrón alternativo. Sazonar la parte superior de las verduras generosamente con sal, la pimienta y el tomillo seco.
4. Cubrir el recipiente con papel aluminio y hornear en el horno precalentado durante 30 minutos. Retire el papel aluminio, cubra con el queso rallado y hornear sin el papel de aluminio durante 15-20 minutos más, o hasta que el queso esté dorado. Cubra con perejil fresco picado para adornar.

Noticias de la semana

La granja es un hervidero de vida silvestre, de las aves migratorias se dirigió al sur a los insectos zumbido. Septiembre es de presumir continúa el calor del verano, y los cultivos de hortalizas y frutales lo estan remojando. Su bolsa de esta semana contiene verduras de verano, frutas de otoño, y cultivos de la última temporada, el ajo.

Ven a disfrutar de nuestra nuevo área de jardín delantero cuando recoge su bolso o visitar la granja! Hay un banco y una mesa para disfrutar, y la zona se pone sombra de la tarde. Nuestra deliciosa receta de esta semana utiliza 5 artículos de su bolso! Disfruta.

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 jueves 4-5:30pm durante 6 semanas en la granja para la diversión y actividades, octubre 3-27. 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