

## Bounty CSA Bolsa, 9/6/16

[www.petalumabounty.org](http://www.petalumabounty.org)

Bounty Community Farm



### Su porción de la cosecha

#### Bolsa & Puesto de la granja    Puesto de la granja

Tomates

Fresas

Lechuga

Zanahorias

Rábanos

Calabaza

Frijoles

Mezcla de pimientos picantes

Albahaca

Col rizada

Pepinos

Perejil

Melones

### Receta de esta semana

#### *Ensalada de judías verdes y rabano*

#### Ingredientes:

1 libra de judías verdes, cortados en diagonal en trozos de 2 pulgadas

1 manojo de rábanos, recortado, en rodajas

1/2 taza de aceite de oliva

1/4 taza de vinagre balsámico o 3 cucharadas de vinagre de vino tinto

2 dientes de ajo prensados

1 cucharadita de mostaza de Dijon

#### Preparación:

Cocine los judias verdes en una olla grande de agua hirviendo con sal hasta que estén tiernos pero crujientes, unos 5 minutos. Desagüe. Enjuague los frijoles con agua fría para enfriar. Secalos.

Combina los judias verdes y los rábanos en un recipiente grande. Batir los ingredientes restantes para mezclar en un recipiente pequeño. Añadir aderezo suficiente a los judias y los rábanos para sazonar al gusto. Sazone al gusto con sal y pimienta y servir.

### Noticias de la semana

Esta semana tenemos una colorida variedad de verduras y frutas para usted, y estamos destacando los judias verdes con una deliciosa receta. Si tiene algunas recetas favoritas que le gustaría compartir con nosotros que incorporan Bounty producir, por favor enviarlos a nosotros!

Estamos organizando un taller sobre chucrut (Sauerkraut) y fermentación por un experto local, Miguel Kuntz, que trabaja en Wild West Ferments de Petaluma. El taller es el próximo sábado 10 de septiembre y es 50% de descuento para los miembros de Bounty Bolsa. Es esa época del año en que la abundancia de los productos de nuestras granjas y jardines se puede preservar para los próximos meses de otoño e invierno.

### 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](mailto:education@petalumabounty.org) o en [petalumabounty.org](http://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](mailto: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](mailto:education@petalumabounty.org)