



5 de Junho de 2020

Cara amiga,

Bem-vindos a mais uma semana de **Manifest Love!** Esperamos que esteja a desfrutando destas distribuições alimentos tanto quanto nós. O nosso objetivo número um é garantir que você tenha acesso direto a alimentos nutritivos e integrais que são como remédio para o nosso corpo.

Os alimentos que vai receber esta semana incluem: **por favor, lembre-se de lavar todos os produtos**

Saco de espinafre do Round the Bend Farm (RTB): Espinafre é um vegetal "superalimento". É baixo em calorias e contem vitaminas & minerais, incluindo vitaminas A, K e C, e fósforo, potássio, cálcio e zinco.

Brix Bounty Farm Lettuce Head: Estas lindas cabeças de alface foram cultivadas com carinho na horta Brix Bounty em Dartmouth. O agricultor Derek Christianson (conhecido na comunidade agrícola como um gênio da ciência do solo!) garante que os seus vegetais estão lotados de nutrição. A alface contém muitas vitaminas e minerais, incluindo vitaminas A & K, manganês, folato e potássio. Tente adicionar espargos RTB e ovos cozidos, com um lado de pão **Renegades Rising** (todos listados abaixo) para uma refeição completa

Wainer Family Farms: pacotes de ervas aromáticas

- **A hortelã** tem sido usada há muito tempo como remédio, ajudando na digestão, aliviando enjoos no estômago, acalmando o e stresse e ansiedade, e promovendo o sono repousante. É também um maravilhoso anti-inflamatório e tem propriedades antivirais e anti bacterianas. E não requer muita preparação para obter os benefícios: tente simplesmente adicionar um punhado ou dois de hortelã lavada num jarro de água (ou a sua garrafa de água) e deixar a infusão na água durante todo o dia (não é necessária água quente).
- **Orégão** fresco é um grande agente anti bacteriano. Tem fitonutrientes (compostos benéficos encontrados nas plantas) que ajudam a combater infeções. Está carregado de antioxidantes que ajudam a prevenir danos celulares, e é uma excelente fonte de fibra, vitamina K, manganês, ferro, vitamina E, triplano e cálcio. Orégãos frescos tem um sabor e cheiro fortes, por isso não se esqueça de usá-lo em pequenas quantidades no final das suas receitas- o melhor é esmagar ou picar as ervas antes de as adicionar ao seu prato. É frequentemente usado em molhos à base de tomate, ou acompanhado com azeite. [Pesto](#) é outra ótima maneira de usar orégãos.

- **Sálvia** é erva que é valorizada pelo seu forte aroma sabor terroso. Contém antioxidantes, tem propriedades antimicrobianas, é considerada importante para impulsionar a saúde cerebral. Combina bem com abóbora de manteiga, ou experimente-o nos ovos ou num picado de batata-doce.
- **Garlic Chives:** Low in fat and high in dietary fiber and protein, garlic chives contain high amounts of vitamin C and carotene and are a good source of calcium. They also contain vitamins B1 and B2. Try them in soups, stocks, salads, sandwiches (like egg salad with the eggs this week), vegetable dishes, omelettes and more.

* Nota: A maioria das ervas aromáticas devem ser colocadas no frigorífico. Embrulhe-as numa toalha de papel húmida e coloque-as num recipiente hermético e coloque-as na gaveta do seu frigorífico. A hortelã também pode ser armazenada num copo de água com cerca de 2,5 cm (depois de aparar as pontas), coberta com toalha de papel e colocada no frigorífico.

Espargos cultivados em RTB: Os espargos são um dos primeiros vegetais não verdes que colhemos na quinta na primavera. Estamos sempre antecipados para vê-lo sair da terra porque é um sinal de primavera esta chegando. Os espargos são ricos em vitamina K e folato, e nutrientes anti-inflamatórios. Também fornece uma grande variedade de nutrientes antioxidantes, incluindo vitamina C, beta-caroteno, vitamina E, e os minerais zinco, manganês e selénio. A melhor maneira de armazenar espargos é aparar as pontas (cerca de uma polegada ou mais) e colocá-las num frasco de vidro com uma ou duas polegadas de água, certificando-se de que todas as extremidades estão cobertas na água. Cubra e coloque no frigorífico durante uma semana. Os espargos podem ser comidos crus ou cozidos (adoro assá-lo ou refogar).

Ovos: Os ovos são uma parte valiosa de uma dieta saudável. São consideradas uma proteína completa, contendo todos os nove aminoácidos essenciais e catorze nutrientes-chave, incluindo ferro, vitaminas A, D, E, B12 e folato. Os aminoácidos essenciais são os blocos de construção do nosso corpo para todo o tipo de funções, incluindo a construção e reparação de tecidos corporais & células, ajudando a combater infeções, construindo e mantendo músculos saudáveis, crescendo cabelos fortes & unhas, e muito mais. O colega de equipa Shaun tem uma deliciosa e [incrustada receita de quiche](#) que ele cozinha para nós aqui na quinta.

Shy Brothers Farm Cloumage Creamy Fresh Cheese: Dos nossos amigos da Shy Brothers Farm, uma quinta local em Westport, este queijo macio é cremoso e picante e tem um prazo de validade de 7 meses (1 mês após a abertura). É muito versátil, pode ser usado em molhos de massa, misturado com vegetais ou batatas, e muito mais. Nota: assemelha-se ao queijo ricota quando cozido

Renegades Rising Maine Grains stone-ground sourdough whole wheat sandwich loaf: Os nossos bons amigos foram inspirados durante a quarentena e encontraram uma forma de alimentarem a comunidade, mantendo uma distância física. Um longo ardor pela confeção de pão (e comer) floresceu no seu mais recente empreendimento, **Renegades Rising**, uma padaria da costa sul. Usando cereais integrais da Nova Inglaterra. Naturalmente fermentado pão ou massa azeda, é feito com levedura natural, em vez de fermento químico. Tende de ser mais fácil de digerir e apoiar todo o sistema imunitário, tornando-os muito mais superiores ao pão comprado na loja.

Deve ter reparado que começamos a embrulhar os seus produtos/verduras novos em sacos verdes. Decidimos eliminar o uso de plástico (porque não desaparece, mas decompõe-se em pedacinhos ao longo de centenas de anos), em troca destes BioBags compostáveis. Os BioBags são feitos a partir de uma resina derivada de plantas, óleos vegetais e polímeros compostáveis. "Uma característica do BioBag é que 'respira' sem vazamento. Este benefício único permite que a humidade evapore, o que mantém muitas frutas e

legumes mais frescos, por período mais longo." Nota: Devido a esta respiração, o BioBag não é adequado para armazenamento a longo prazo de verduras, e podem murchar mais cedo do que o normal. Por favor, certifique-se de transferir as suas verduras dos BioBags para um armazenamento superior. Uma maneira que sugerimos guardá-los está incluído [aqui](#). (Por favor, note que qualquer toalha de algodão serve.)

Esperamos que nos dê qualquer parecer que tenha sobre este projeto, os alimentos, ou quaisquer pensamentos, ou sugestões que possa ter. Por favor, sintá-se livre para enviar um e-mail à [Desa](#) com quaisquer perguntas, preocupações ou comentários, porque este projeto é tudo sobre VOCÊ

Gostaríamos de continuar a reconhecer as muitas mãos e corações dedicados que tornaram possível o projeto **Manifest Love**. Não poderia acontecer sem o amor e a energia de todos os nossos parceiros e a sua incrível liderança. Um agradecimento especial a Gail Fortes da YWCA, Bernadette Souza das Oportunidades da Juventude Ilimitadas (YOU) e Maria Rosário dos Centros de Aprendizagem NorthStar. Este é um esforço de equipa, que é como um sistema alimentar sustentável deve funcionar.

Desejando-vos boa saúde, da quinta à vossa mesa! É amada...

Com amor e positividade,

Desa

Desa VanLaarhoven
Executive Director
Round the Bend Farm

