



2 de Julho, 2020

Cara amiga,

O tempo está aquecendo e as chuvas nutrindo as nossas plantas, os vegetais aqui na fazenda, Round the Bend começam a manifestar-se! A parte da nossa quinta que se dedica ao cultivo de vegetais para o projeto Manifest Love está verdadeiramente a crescer, pelo que pode antecipar que grande parte dos produtos vieram diretamente da nossa quinta. Você vai notar muitos vegetais fazendo uma estreia esta semana, incluindo alho, beterrabas, nabo fresco vermelho, todos cultivados com carinho aqui na Fazenda Round the Bend.

Incluimos algumas anotações como guardar os vegetais, os pepinos, aboboreirinhas e abóboras, irá receber estes vegetais por algumas semanas durante o verão. É importante notar que muitos pepinos, aboboreirinha e abóbora de verão estão cobertos por uma camada fina de cera que serve para proteger e manter a humidade nos vegetais dando a impressão de "frescos". Os ingredientes e aditivos de cera variam, desde produtos naturais à base de petróleo. Como os nossos vegetais vêm diretamente para si da nossa fazenda sem nenhuma camada de cera, é importante guardar apropriadamente os seus vegetais para garantir que eles mantêm a sua nutrição máxima.

Produtos que irá receber esta semana incluem: **por favor lembre-se de lavar todos os produtos**

Do Humble Hands Farm e Round the Bend Farm:

- **Pepinos** - Finalmente um sabor do verão! Ao contrário da crença popular, a melhor maneira de guardar pepinos e temperatura ambiente (eles são realmente sensíveis a temperaturas inferiores a 50 graus F). Coloque-os num local fresco (não em sol direto). Pepinos também são altamente sensíveis ao etileno - um gás natural que é emitido de frutos e vegetais que faz com que certos alimentos (como pepinos) amadureçam e estragar rapidamente. Não só deve manter os seus pepinos no balcão, mas também mantê-los separados de certos frutos/vegetais que produzem alta quantidade de etileno, como bananas, tomates e melões. Se quer um pepino frio e deve armazená-lo na gaveta do frigorífico deve primeiro, secá-los e embrulhar numa toalha.
- **Aboboreirinha/abóbora de verão** - Como guarda-las (verde) e abóbora de verão (amarelo) é semelhante ao armazenamento de pepino. Aboboreirinha e abóbora de verão podem ser mantidas à temperatura ambiente por alguns dias. Tal como os pepinos, também são sensíveis a "lesões arrepiantes" se forem mantidos por longos períodos no frigorífico abaixo dos 50F - os sintomas incluem a desafinamento da superfície, a perda de água, o amarelamento e a decadência. Se colocar no frigorífico, enrole uma toalha e guarde-a na gaveta do frigorífico não por mais do que alguns dias.
- **Coentro** is a good source of antioxidants, making it great for pain and inflammation, for skin health, and possibly as an anticancer agent. It can be used as a flavorful addition to soups, salads, curries, salsas and more.



Da fazenda Round the Bend:

- **Mistura de Alface**
- **Nabos de Hakurei** são frescos, levemente doce e succulento. Ao contrário de outros nabos que podem ser um pouco picante. Tente come-los como uma maçã para um lanche, cortar-los em fatias finas e adicionar a sua salada de alface!
- **Beterrabas** serão um padrão do seu quinhão ao longo da temporada. As beterrabas são melhor quando guardadas num saco no frigorífico e conservam-se durante semanas (até meses!). Este verão e outono vamos dar variedades douradas e vermelhas. As beterrabas são uma fonte única de fitonutrientes (nutrientes encontrados em plantas) chamados betalains. As betalains fornecem apoio antioxidante, anti-inflamatório e desintoxicação! Experimente numa [salada](#) de couve e beterraba assada com a couve na porção desta semana!
- **Escarlate:** Esta variedade de couve vem ensacada esta semana. Couve é rica em um fitonutriente chamada luteína - que está ligado à promoção da saúde ocular e do coração. "Coma mais couve!"
- **Couve toscana:** Este couve italiana (também conhecida como couve dinossauro) vem em molhes nesta semana, com grandes folhas verdes escuras. Para um toque diferente em uma salada de couve, tente assar metade e outra metade crua. Assar as folhas (como lascas de couve) e esfregar em pedaços pequenos. Em seguida, misture com couve crua, cortada em fitas, e adicionar um molho da sua escolha!
- **Nabos de Salsada vermelhos** (Scarlet Ohno e Hirosaki): Novo nas porções desta semana, estes belos nabos de salada vermelha adicionam cor e crocante a uma salada. Contêm glucosinolatos, compostos de enxofre, que podem ajudar na prevenção do cancro.
- **Folhagem de alho** são a parte florescente da planta.. Eles têm gosto de alho e podem ser usados de várias maneiras na cozinha, incluindo pesto de alho. Pode adicionar quaisquer outras verduras e usar quaisquer nozes no pesto!) Folhagem, grelhadas ou refogadas podem ser adicionadas a ovos mexidos, pizzas e pratos de arroz.
- **Hortelã:** A maneira mais fácil se consumir na fazenda é adicionando-a à nossa água para uma bebida refrescante e hidratante durante estes meses quentes de verão.



Wainer Family Farm herb bundles:

- **Sálvia:** experimente este [chá de sálvia](#) gelado para aliviar nestes dias calorentes.
- **Cebolinha**
- **Orégãos**

Tomilho (Cergulheira) fresco tem um sabor de ervas concentrado com grama, madeira e notas florais. O tomilho pode ser usado em toda a sua forma, ou colhendo folhas individuais do caule com um movimento suave de beliscão na base de cada folhas. Pode ser adicionado, inteiro ou picado, ao prato em qualquer fase de cozedura, no entanto, quanto mais tempo for cozido, mais sabor proporciona.



Nota: A maioria das ervas frescas são melhores quando guardadas no frigorífico. Embrulhe-as levemente numa toalha de papel húmida e coloque-as num recipiente hermético e coloque-as na gaveta do seu frigorífico.

Desafiamo-la a fazer pizza (ou calzones) esta semana, usando o maior número possível de artigos do seu quinhão desta semana. [Renegades Rising](#) traz-lhe outra delícia de coza - massa de pizza feita de grão da Nova Inglaterra! Experimente o [pesto](#) de [alho com almôndegas de carne moída](#) (use esta semana o [Paradox Acres 100% carne de vaca alimentada no pasto](#)), [Shy Brothers Farm lhes traz mozzarella](#) (incluída esta semana), beterraba assada ou abóbora de aboboreirinha/verão, uma mistura de ervas ervanárias e [couve assada](#) por cima! Envie-nos as suas fotos, adoráramos ver as suas criações!

Esperamos que esteja a desfrutar do colorido [ChicoBag](#) que contem o seu quinhão. Pedimos que devolva o seu ChicoBag ao seu distribuidor CSA todas as semanas, pois estaremos a usar estes sacos durante a duração do projeto **Manifest Love**. Assim que as malas forem devolvidas à RTB, lavamo-las (usando o [detergente para a roupa](#) do Chef Shaun) e reutilizamos o saco limpo e higienizado para o seu quinhão na próxima semana



Gostaríamos de continuar reconhecimentos a muitas mãos e corações que fazem possível o projeto **Manifest Love**.

Desejando a todas boa saúde - da fazenda à sua mesa! É amada....

Com amor e possibilidades

Desa

Desa VanLaarhoven
Directora Executiva
Round the Bend Farm

eliminating racism
empowering women
ywca

