



14 de octubre de 2021

Estimado amigo,

¡Feliz octubre y bienvenidos a otra semana de Manifest Love! Perejil ha sido una hierba básica en las distribuciones de Manifest Love desde finales de mayo y lo he cosechado todo de solo 2 sucesiones (2 plantaciones). Es increíblemente planta resistente y continúa creciendo después de haber cortado algunos para hacer racimos. Cuando la segunda sucesión de perejil estuvo lista para cosechar, en su mayoría dejamos el primera sucesión sola. En lugar de arrancar las plantas y cubrirse cultivos, dejamos el perejil porque es un hábitat popular para los negros Orugas de mariposa cola de golondrina. Las orugas se alimentan de las verduras de la zanahoria. familia que incluye perejil, apio, zanahoria, eneldo y chirivía. Como abejas, mariposas son polinizadores, por eso queremos apoyar su hábitat y salud tanto como sea posible! Es siempre emocionante ver las orugas en el perejil y ver las mariposas polinizando nuestras verduras y flores en el campo.



Gracias por seguir devolviendo su ChicoBag a su distribuidor CSA cada ¡semana! Realmente lo apreciamos como lo haremos lavar y reutilizar estas bolsas para la duración del Amor Manifiesto Proyecto.



Artículos que recibirás esta semana incluir: *
recuerde lavar todos los productos *

- **Manzanas de Noquochoke Orchards** Este huerto local de Westport nos está donando estas deliciosas manzanas durante todo el mes. ¡Disfrute de este delicioso sabor del otoño!
- **Pimientos morrones, rúcula y mizuna** estas verduras ligeramente picantes son la base perfecta para una ensalada de otoño. ¡Nos encantan cubiertos con calabaza de invierno asada!
- **Nabos de cabeza morada, rábanos negros, zanahorias** Las zanahorias son una buena fuente de varias vitaminas y minerales. Contienen compuestos vegetales con una poderosa actividad antioxidante que se han relacionado con una función inmunológica mejorada y un riesgo reducido de muchas enfermedades, incluidas enfermedades cardíacas, diversas dolencias degenerativas y ciertos tipos de cáncer. Las zanahorias pueden conservarse hasta un mes en el refrigerador, siempre que se mantenga la humedad adecuada. Cortaremos las hojas de zanahoria para usted y solo distribuiremos la raíz, pero si encuentra zanahorias con verduras, asegúrese de quitar las hojas antes de guardarlas; si se mantienen, continuarán extrayendo humedad de las raíces y no se mantendrán por tanto tiempo. Una alternativa a guardar las zanahorias en una bolsa de plástico es colocar las zanahorias en un recipiente con agua en el refrigerador o envolverlas en toallas de papel húmedas o paños de cocina en el refrigerador. Mientras se mantenga la temperatura fría y la humedad, ¡sus zanahorias deben permanecer crujientes!



• **Perejil, cilantro**

Receta: sopa de calabaza butternut

(Adaptado de: <https://www.gimmesomeoven.com/slow-cooker-butternut-squash-soup-recipe/>)

La sopa de calabaza es una comida perfecta para calentarte durante el otoño y el invierno. Si no tiene leche de coco a mano, use leche normal para darle un poco de cremosidad. Esto también se puede hacer en una olla de cocción lenta.

Ingredientes

- 2 tazas de caldo de verduras
- 4 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 zanahoria, pelada y picada
- 1 manzana Granny Smith, sin corazón y aproximadamente cortado
- 1 calabaza mediana (alrededor de 3 a 4 libras), pelado, sin semillas y cortado en cubitos
- 1 cebolla, pelada y picada
- 1 ramita de salvia fresca
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- pizca de canela molida y nuez moscada
- 1/2 taza de leche de coco enlatada (sin azúcar)
- guarniciones opcionales: leche de coco extra, pimentón ahumado, o vea más ideas arriba

Pasos

1. Agregue caldo de verduras, ajo *, zanahoria, manzana, calabaza, salvia, cebolla *, sal, pimienta, cayena, canela y nuez moscada un gran olla. Mezcle para combinar.
2. Cocine a fuego medio-alto hasta que la mezcla llega a hervir a fuego lento. Luego cubra, reduzca el fuego a medio-bajo, y cocine a fuego lento durante 20-30 minutos hasta que las verduras estén tiernas y se trituran fácilmente con un tenedor.
3. Retire y deseche la salvia. Agregue la leche de coco.
4. Use una licuadora de inmersión para hacer puré la sopa hasta que quede suave. (O puede transferir la sopa en dos lotes a una licuadora tradicional y hacer puré hasta que quede suave, teniendo mucho cuidado de no llenar la licuadora demasiado con un líquido caliente). Pruebe y sazone con sal y pimienta adicionales según sea necesario.
5. Sirva caliente, cubierto con las guarniciones que desee.

Les deseo a todos buena salud, ¡desde la granja hasta su mesa!

Con amor y positividad,

Gracias a nuestros socios de Manifest Love:

Desa & the RTB Team

Desa VanLaarhoven

desa@roundthebendfarm.org

Director ejecutivo

Round the Bend Farm

