

Announcements

CSA Shares

We now have some extra fruit and vegetable shares that have become available! If you have any friends or family members who may be interested, bring them with you to sign up at distribution!

Want to get more involved?

A successful CSA runs with the help of a Core Group. If you are interested in learning more about leadership roles in the CSA ask at distribution or email us at: bronxcsanyc@gmail.com.

Volunteer Hours

Even if you are not interested in a leadership role, please don't forget to sign up for your mandatory volunteer hours to ensure each distribution runs smoothly!

Missed Pick-ups

If you fail to pick up your share for 3 consecutive distributions, you will be dropped as a member of the CSA and your share will be available for re-sale. Please see us if you have any questions about this policy!

Do you have recipes?

Feel free to contribute to the newsletter! Send recipe ideas to:

bronxcsanyc@gmail.com

Bronx CSA Newsletter

August 27th, 2013

Today's vegetable: Eggplant

Eggplants come in a range of shapes and sizes. The two main varieties are: global (the largest and most common) and Japanese (which is longer, more narrow, and has fewer seeds).

Eggplants are typically available year round, but peak in the summer.

The flesh of the eggplant should give a bit when gently pressed and have no hard spots. The skin should be shiny and smooth

and have no brown spots. The stems should be green.

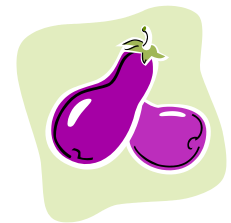


A whole eggplant can be stored for a few days in a cool dry place. However, you should NOT refrigerate them, because that will damage their flavor.

Info from: marthastewart.com

Sautéed Eggplant

5 Tbsp. EV olive oil
1 med. Eggplant (about 1 lb) cut into 1/2 inch diced
Chopped cilantro
Salt and pepper



In a large skillet, heat the oil. Add the eggplant and cook over moderately high heat, stirring occasionally, until tender and golden (about 10 minutes). Transfer to a bowl and season with salt, pepper, and fresh cilantro.

What to expect this week!

Eggplant
Corn
Green Peppers
Tomatoes
Cabbage
Cilantro
Mint
Beets
Carrots
Green/Red leaf lettuce
Onions
If you have a fruit share:
Tydeman apples
Peaches
Nectarines
Plums

Recipe: Broiled Eggplant with Cilantro Marinade

Eggplant:
2 large eggplants
Salt

Marinade:
2 bunches cilantro: chopped
Juice of 2 lemons
6 garlic cloves, mashed
1 c. EV olive oil
1/2 tsp. pepper

For marinade: Simply mix all ingredients together. Makes 1 cup.

Broiled eggplant: Peel eggplants and slice lengthwise (about 3/8 in thick). (Optional step if you want to remove bitterness: Sprinkle with sea salt and let stand 1 hour. Rinse and pat dry). Place on a well-oiled baking sheet and brush half the marinade on top of the slices. Broil until golden, then flip, brush the other side with the remaining marinade, and broil again.



Our CSA is a partnership between the Bronx Community and the New York City Coalition Against Hunger (NYCCA) . If you have any questions or concerns, please contact us at : 212-825-0028 or

bronxcsanyc@gmail.com

ANUNCIOS

Acciones extras

Tenemos acciones extras de vegetales y frutas! Si tiene algunos amigos o miembros de su familia que estén interesados, ellos pueden apuntarse durante la distribución.

Quiere estar involucrada mas?

Una CSA competente operar es dirigida con la ayuda de un Grupo Esencial (Core Group). Si quiere mas informacion sobre los roles de liderazgo en la CSA nos pide a la distribución o envía un correo electrónico a: bronxcsanyc@gmail.com.

Horas de voluntario

Aun si no esta interesado en un rol liderazgo, por favor recuerde apuntarse para su obligatorias horas voluntarias para asegurarse que cada distribución opera suavemente.

Distribuciones perdidas

Si usted no puede recoger su acción por 3 distribuciones consecutivas, su contrato con el Bronx CSA estará terminado y su acción estará disponible por reventa. Por favor, habla con nos si tiene preguntas sobre esa política!

Tiene recetas?

Contribuir al boletín!
Enviar sus recetas a:
bronxcsanyc@gmail.com

Bronx CSA Boletín

August 27th, 2013

Vegetal de hoy: Berenjenas

Berenjenas tienen muchos variedades de formas y tamaños. Los variedades más común son: global (el mas grande y mas común) y japonesa (más largo, angosto, y tienen menos semillas).

Típicamente berenjenas están disponibles todo el año, pero llegan a sus temporada alta durante el verano.

Debe elegir las berenjenas que

ceden si usted aplica presión. El piel debe ser liso, brillante, y no tener las manchas. Los tallos deben ser verdes.

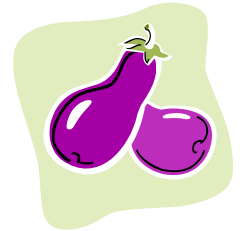


Puede guardar una berenjena entero por unos días en un lugar fresco y seco. Aunque, no puede refrigerarlas porque dañará su sabor.

Informacion de: marthastewart.com

Berenjena salteada

5 cuchara EV aceite de oliva
1 berenjena med. (1 lb) cortar en dados de 1/2 pulgada
Cilantro, picada
Sal y pimienta



En un sartén grande, calentar el aceite. Anadir la berenjena y cocinar con calor moderadamente alta. Mezclar ocasionalmente hasta la berenjena esta tierna y dorada (10 minutos). Trasladar a un bol y sazonar con sal, pimienta, y cilantro fresco

Esta semana

Berenjenas
Maiz
Pimientos
Tomates
Repollo
Cilantro
Menta
Remolacha
Zanahoria
Lechuga roja/verde
Cebolla

Fruta:

Melocotones
Ciruelas
Manzanas
Nectarinas

Receta: Berenjena asada con marinada de cilantro

Berenjena:
2 berenjenas grandes
Sal

Marinada:
2 puñados de cilantro
Jugo de 2 limones
6 dientes de ajo, machacado
1 taza de EV aceite de oliva
1/2 cucharita de pimienta

Marinada: Solamente mezclar todos ingredientes juntos. Hace 1 taza

Berenjena asada: Pelar las berenjenas y cortar a lo largo en rebanadas. (Etapa opcional para quitar la amargura: Esparcir la berenjena con sal y dejarla por 1 hora. Enjuagar y secarla). Poner las rebanadas en una bandeja de horno con el aceite. Aplicar la mitad de la marinada en las rebanadas. Asar hasta la berenjena esta dorada, voltearlas, y aplicar el resto de la marinada. Asar otra vez y servir.



Our CSA is a partnership between the Bronx Community and the New York City Coalition Against Hunger (NYCCA) . If you have any questions or concerns, please contact us at : 212-825-0028 or

bronxcsanyc@gmail.com