

Bronx CSA Newsletter

Sept 3rd, 2013

This week's share includes: Green & red leaf lettuce, radishes, kale, plum tomatoes, yellow zucchini, green bell peppers, corn, dill, spinach, and cilantro

This week's fruit share includes: Apples, peaches, nectarines, and plums

This week's vegetable: Spinach

There are 2 main varieties of spinach: flat leaf and curly leaf (Savoy). Flat leaf can vary in shape from round to pointy. The young leaves (baby spinach) are tender and delicate.

When buying spinach, you should look for bright, unwilted leaves. Avoid slimy or spotted leaves.



To store your spinach, you should wrap it in paper towels and store in a plastic bag in your refrigerator's crisper. Whether you buy it pre-bagged or bag it yourself, spinach should last about 3 to 4 days.

Spinach is loaded with antioxidants and nutrients including: vitamins A, C, E, and K, iron, and even calcium! If you eat spinach fresh, steamed, or quick boiled, it will retain most of these nutrients and be much healthier for you!



Info from: marthastewart.com and whfoods.com

Mid-Season Survey

Please remember to take the time to fill out the mid-season survey for the Bronx CSA. This helps us make sure members are satisfied!

Recipe: Spinach Salad

Salad:

8 ounces fresh spinach
1/2 c feta or goat cheese
1/4 small red onion, sliced
1/2 c dried cranberries
2 tbsps. Sliced almonds, optional

Dressing:

2 tbsps. balsamic vinegar
1/4 c olive oil
Juice of 1 orange
1/2 tsp salt
1/4 tsp pepper

Dressing: combine all ingredients except oil in a medium sized bowl. Slowly, while whisking briskly, add oil and combine well.

Salad: Wash and clean spinach. Tear into bite sized pieces and place in a serving bowl. Add half of the cheese and onion. Toss and combine. Pour dressing over salad and toss. Sprinkle with remaining cheese and top with cranberries and almonds.

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: bronxcsa-nyc@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



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

Bronx CSA Boletín

Sept 3rd, 2013

Lo que vamos a tener esta semana: lechuga verde y roja, rábanos, col rizado, tomatillo, calabacín amarillo, pimientos verdes, maíz, eneldo, espinaca, cilantro

Fruta: Manzanas, melocotones, nectarinas, ciruelas

Vegetal de hoy: Espinaca

Hay 2 variedades de espinaca: plana y rizada (Savoy). Espinaca plana puede variar en forma de redonda a puntiaguda. Las hojas jóvenes (baby spinach) son tiernas y delicadas.

Cuando compra espinacas, debe buscar aquellos con hojas vivas que no están marchitadas. Evitar hojas limosas y moteadas.



Para guardar su espinaca, debe envolverla en toallas de papel y ponerla en una bolsa plástica en la refrigerador. La espinaca debe durar por 3 o 4 días.

Espinaca tiene muchos antioxidantes y nutrientes como: vitaminas A,C,E, y K, hierro, y calcio! Si come la espinaca fresca, al vapor, o hervida, retendrá más nutrientes y será mucho más saludable para usted!



Encuesta del CSA

Por favor recuerde llenar la encuesta de media temporada. Nos ayudará asegurarse que nuestros miembros son satisfechos.

Receta: Ensalada de espinaca

Ensalada:

8 onza de espinaca fresca
1/2 taza de queso feta o cabra
1/4 cebolla roja, cortar en rebanadas
1/2 taza arándanos desecados
2 cucharas almendras precortados, opcional

Aderezo:

2 cucharas vinagre balsámico
1/4 taza de aceite de oliva
Jugo de 1 naranja
1/2 cucharita sal
1/4 cucharita pimienta

Aderezo: combinar todos ingredientes excepto del aceite de oliva en un bol de tamaño medio. Lentamente, mientras agitando, añadir aceite y combinar otra vez.

Ensalada: Lavar y limpiar la espinaca. Despedazar en pedazos pequeños y poner en un bol para servir. Añadir un mitad del queso y la cebolla. Mezclar todo. Poner el aderezo en la ensalada y mezclar otra vez. Esparcir con el resto del queso y cubrir con los arándanos y las almendras.

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 información 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

La agricultura apoyada por la comunidad, es una asociación entre la Comunidad del Bronx y el La Coalición en Contra Del Hambre (NYCCA)

. Si tiene alguna pregunta o cualquier otra inquietud por favor llame a Filomena Acevedo, 212-825-0028 x 221, o escribanos a nuestro correo electrónico bronxcsanyc@gmail.com

