

## Ashley's Produce: New Bedford Farm Share Program

This week's share options include:

Lettuce heads  
Cucumbers  
Carrots  
Peas  
Chard  
Kale  
Cabbage  
Radishes  
Scallions  
Patty Pan Squash  
Zucchini  
Parsley  
Mint  
Garlic  
Black raspberries

It's Friday and I'm watching the rain come down from a dry perch in the toolshed. After spending a significant amount of time over the last couple of weeks making sure all the crops stay well irrigated, I am grateful for the break mother nature is providing. The garden's are producing abundantly now. I can almost see the onions size up by the hour. My favorite allium, garlic, will be pulled from the ground next week once the soil dries down. We all know garlic is a must have staple staple in the kitchen, imparting unmistakable aroma and flavor to any dish. However, throughout history garlic has been revered by civilizations all over the world for its powerful medicinal properties. Allicin is the main component in garlic responsible for its many healing benefits. A daily dose of garlic has been proven to reduce the severity of illnesses like the flu and the common cold. Garlic also contains antioxidants that not only help reduce blood pressure and cholesterol but also may reduce the risk of Alzheimer's and dementia. And the list goes on...

This week, I will include a fresh garlic as a share option. The rest will be hung to dry and cure for optimal storage and distributed in a few weeks. In what has become an annual ritual, the trustees of Reservation Youth Conservation Corps will once again help with the process of harvesting and hanging the garlic. This Tuesday will be there first day with us for the season, but you can be sure to see them for the rest of July and August helping out with various projects on the farm. We are grateful for the infusion of youthful energy and support at a very busy of year!

Well that's all I have for now. Here's a simple slaw recipe. The key to this one is the inclusion of mint!

Simply chop, mix and let sit for at least 15 minutes in the refrigerator.

6 cups cabbage  
1 cup carrot  
1 small red onion or scallions  
¼ cup red wine vinegar  
3 Tbs olive or good vegetable oil  
½ cup sugar  
Handful of mint  
Handful of cilantro or parsley  
Salt and Pepper to taste

## Semana 5, 10 de Julio

### Las opciones de verduras de esta semana incluyen:

Cabezas de lechuga

Pepinos

Zanahorias

Chícharos

Acelga

col rizada

Repollo

Rábanos

Scallions

Squash de la calabaza de la empanada

Calabacín

Perejil

Menta

Ajo

Frambuesas negras

Es viernes y estoy viendo la lluvia bajar de una perca seca. Después de pasar una cantidad significativa de tiempo durante el último par de semanas asegurándose de que todos los cultivos permanecen bien regados, estoy agradecido por el descanso. El jardín está produciendo abundantemente ahora. Casi puedo ver el tamaño de las cebollas por hora. Mi alium favorito, el ajo, será sacado de la tierra la próxima semana una vez que el se seque. Todos sabemos que el ajo es un alimento de primera necesidad en la cocina, impartiendo aroma y sabor a cualquier plato. Sin embargo, a lo largo de la historia el ajo ha sido venerado por las civilizaciones de todo el mundo por sus poderosas propiedades medicinales y de muchos beneficios curativos. Una dosis diaria de ajo se ha demostrado para reducir la gravedad de enfermedades como la gripe y el resfriado común. El ajo también contiene antioxidantes que no sólo ayudan a reducir la presión arterial y el colesterol sino que también pueden reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer y demencia. Y la lista continúa...

Esta semana, voy a incluir un ajo fresco como una opción de participación. El resto se colgará para secar y curar para un almacenamiento óptimo y se distribuirá en unas pocas semanas. Bueno, eso es todo lo que tengo por ahora. Aquí está una receta simple del repollo. La clave de este es la inclusión de la menta!

Simplemente picar, mezclar y dejar reposar por lo menos 15 minutos en el refrigerador.

6 tazas de repollo

1 taza de zanahoria

1 cebolla roja pequeña o cebollines

¼ taza de vinagre de vino tinto

3 cucharadas de aceite vegetal de oliva

1/3 Taza de Azúcar

un poco de menta

un poco de cilantro

Sal y pimienta para probar