



Week 1

Farm News:

Welcome to the Apponagansett Farm 2017 CSA. Each week you will receive a newsletter that will let you know the latest happenings on the farm and what vegetables and fruits will be available that week...probably. Why probably? When we get out in the field to harvest in the morning, we may find something is ready that we weren't expecting or something we thought was ready really wasn't. We will also include information about a different vegetable each week, like how to store it and cook it, along with one or two recipes. We hope you enjoy your share of the harvest.

This week, we have eggs as part of the share. Eggs aren't usually included in the share, but we have a lot of new chickens that are just starting to lay eggs and we wanted to share the eggs with you. The eggs are a little smaller than usual, because the chickens are young, but they taste great.

This Week's Share (probably):

Spinach
Lettuce
Kale
Collards
Swiss chard
Radishes
Arugula
Strawberries
Pullet Eggs

Vegetable of the Week:

Swiss Chard

Swiss Chard is a highly nutritious, leafy green that is closely related to beets. Chard has a wonderful earthy flavor that is milder than beet greens and when cooked is similar in flavor to spinach. Like spinach, swiss chard can be eaten raw in salads or cooked. In the summer, some people find that raw chard has a bitter taste, but when cooked the flavor is more mellow. In the cooler seasons (like now), chard is delicate with a mild sweet flavor.

Recipe of the week:

Creamed Swiss Chard with Lemony Breadcrumbs
This recipe is from Bon Appetit and they have a lot of great recipes for swiss chard (<http://www.bonappetit.com/recipes/slideshow/swiss-chard-recipes>)

Ingredients:

½ cup fresh breadcrumbs
2 Tbs olive oil
1 tsp finely grated lemon zest
2 large bunches swiss chard, stems cut into
2 inch lengths, leaves torn into 2 inch pieces
2 Tbs unsalted butter
2 medium onions, sliced
¾ cup heavy cream
Salt
Freshly ground black pepper

Preparation:

1. Preheat oven to 400°. Toss breadcrumbs, oil, and lemon zest on a baking sheet; season with salt. Toast, tossing once, until golden brown, 8–10 minutes.
2. Heat butter in a large saucepan over medium heat. Add onions and swiss chard stems, season with salt and pepper and cook, stirring often, until tender, 5–8 minutes. Add cream; bring to a boil, reduce heat, and simmer, stirring often, until thickened, about 4 minutes. Add chard leaves and cook, stirring, until warmed through and coated with cream sauce; season with salt and pepper.
3. Top Swiss chard with breadcrumbs just before serving.



Semana 1

NOTICIA DA FARM

Bem-vindo ao Apponagansett Farm 2017 CSA. Cada semana você receberá um boletim informativo que irá deixar- vos saber os acontecimentos mais recentes na exploração e que produtos hortícolas e frutos estará disponível cada semana...provavelmente. Porque provavelmente? Quando sairmos no campo para colheita de manhã, podemos encontrar algo está pronto que não estávamos esperando ou algo que esta pronto mas realmente não esperavamos . Vamos também incluir informações novas sobre diferentes vegetais , por exemplo como armazená-las e como cozinhar-los , juntamente com uma ou duas receitas. Esperamos que você aproveite a sua parte da colheita.

Esta semana, temos ovos como parte da quota. Os ovos não são normalmente incluídos na distribuição de produtos , mas como temos muitos frangos novos que estão apenas começando a pôr ovos e queríamos compartilhar os ovos com vocês. Os ovos são menores dos de costume, porque os frangos são jovens, mas tenho um ótimo gosto .

Esta semana (provavelmente):

Espinafres
Alface
Kale
Collards Espinafres
Acelga Suíça
Rabanetes
Rucula
Morangos
Ovos de frango

Vegetal da Semana:

acelga suíça

Acelga é altamente nutritivo, frondosa vegetação que e estreitamente relacionada com a beterraba. Acelga tem um maravilhoso sabor de terra que é mais branda do que a beterraba verdes e quando o sabor cozidos é semelhante aos espinafres. Como espinafre, acelga suíça pode ser consumida crua em saladas ou cozidos. No verão, algumas pessoas acham que Acelga crua tem

melhor gosto de quando e cozinhado , porque quando e cozido o gosto é mais leve. Nas estações mais frias (como agora), o acelga é delicado com um sabor doce e leve .

Receita da semana:

Crème de Acelga Suíça com cítrica e pão ralado esta receita é de Bon Appetit e eles têm muito boas receitas de acelga suíça ([Http://www.bonappetit.com/recipes/slideshow/swiss-chard-recipes](http://www.bonappetit.com/recipes/slideshow/swiss-chard-recipes))

Ingredientes:

½ Chavenas de migalhas de pão fresco
2 colheres de azeite
1 colher de chá de raspa de limão ralada finamente
2 cachos grande Acelga Suíça cozinhado a vapor , cortados em comprimentos de 2 polegadas, folhas rasgadas em pedacinhos de 2 polegadas
2 colheres de manteiga sem sal
2 cebolas médias em rodela
¾ cupo de nata
Sal
Pimento preto em po

Preparação:

1. Aqueça-se o forno a 400°. Ponha o pão ralado, o óleo e a raspa de limão em uma fôrma; tempere com sal. Deixa ficar bem amarelinho , 8-10 minutos.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira grande sobre calor médio. Adicionar as cebolas e Acelga Suíça, tempere com sal e pimenta e deixa cozinhar , mechendo frequentemente, até pontuir , de 5 a 8 minutos. Adicionar nata; deixe ferver, reduzir o calor e apure mechendo frequentemente, até espessada, cerca de 4 minutos. Adicionar as folhas de Acelga , mexendo até ficar aquecido através e do molho de nata; tempere com sal e pimenta.
3. ponha Acelga Suíça com pão ralado na hora de ir a mesa