

**Ashley's Produce at Round the Bend Farm  
New Bedford Farm Share Program**

**This weeks share includes the following options:**

- Peas
- Lettuce
- Kale
- Swiss chard
- Beets
- Bok Choi
- Radishes
- Herbs

Hello Everyone,

Danielle here, I am very excited to be working with Ashley this season, helping to grow you delicious, nutrient dense food, right here in Dartmouth, right *around the bend*. I look forward to meeting everyone, you may see me out in the fields or bringing in the harvest. The first days of summer are exciting and each day a new crop sizes up for harvest. I am forever dreaming of what I can cook with our new bounty. If you are curious about the produce, looking for cooking inspiration, suggestion or recipes, please let me know. I love food whether I am growing, cooking or talking about it. The veggies I harvested for lunch today were so fresh and juicy that I could *smell*, not taste, the flavors right there in the garden. Come by this week and get a taste of summer.

Happy Cooking,  
Danielle

**Vegetable Storage Tips**

BEETS	Separate beets from greens	GREENS: damp cloth bag or wrapped in damp dish towel BEETS: loose in drawer or in dry cloth bag / bowl	BEET GREENS - High in protein -when cooked deliciously creamy and slightly sweet flavor - great in a fruit smoothie - Wash thoroughly, can be sandy
RADISHES	Separate radishes from greens	GREENS: damp cloth bag or wrapped in damp dish towel RADISHES: in a damp cloth bag or tied in bundle with a damp dish towel	- Radish greens are prickly but very edible and nutritious - Good source of iron, vitamin A, vitamin C and phosphorus - Try them boiled in a soup or raw in smoothie or salad (use sparingly) - Wash thoroughly, can be sandy
HERBS	Have more than you can eat?  Try drying herbs in a basket It's super easy!	FRESH: in a glass of water in the fridge DRIED: - Hang the remaining bunch of herbs or scatter in basket to dry - Keep in a warm room, away from direct sunlight - Place in a glass jar for long term storage when crisp and brown	- Before storing always check dried herbs for mold Discard if questionable - Mold develops due to poor airflow so make sure to leave plenty of air space in the basket or when hanging on a line
SNAP PEAS	Great snack plain or with a dipping sauce	Place pint in fridge, cover with damp dish towel or transfer to cloth bag	Did you know? You can return the pint containers to the farm for reuse!
KALE BOK CHOI	Steaming, is the most nutritious way to prepare leafy greens	Keep in a glass of water or in a damp cloth bag or wrapped in a damp dish towel in the fridge	DAMP CLOTH BAG or DISH TOWEL = Not very moist at all, simply rinse the produce, shake off excess water, then cover with the dry cloth

## Semana 3, 26 de Junio

### Las opciones de vegetales de esta semana

son:

Chícharos  
Lechuga  
Col rizada  
Acelga  
Remolachas  
Bok Choi  
Rábanos  
Hierbas

Hola a todos,

Danielle aquí, estoy muy contenta de trabajar con Ashley esta temporada, ayudando a cultivarte una deliciosa y nutritiva comida, aquí mismo en Dartmouth. Espero conocer a todos, usted puede verme en los campos o traer la cosecha. Los primeros días de verano son emocionantes y cada día un nuevo tamaño de los cultivos para la cosecha. Siempre estoy pensando lo que puedo cocinar con nuestra nueva cosecha. Si usted es curioso sobre el producto, buscando la inspiración de cocina, sugerencia o recetas, por favor hágamelo saber. Me encanta la comida, creciendo en la finca, cocinar o hablar de comida y verduras. Las verduras cosechadas para el almuerzo de hoy eran tan fresco y jugoso que podía oler, no sabor, los sabores justo allí en el jardín. Venga esta semana y disfrute del verano.

Cocina feliz,  
*Danielle*

---

#### Consejos de almacenamiento de vegetales

BETERAS	Remolachas separadas de verdes	VERDES: bolsa de tela húmeda o envuelta en una toalla húmeda BETERAPAS: sueltas en el cajón o en bolsa de tela seca.	- Alta en proteínas - cuando cocinó deliciosamente cremoso y ligeramente dulce sabor - grande en un de la fruta - Lavar a fondo, puede ser de arena
RADIANTES:	Rábanos separados de verduras	VERDES: bolsa de tela húmeda o envuelta en una toalla húmeda RADIANTES: en una bolsa de tela húmeda o atado en paquete con una toalla de plato húmedo - Los rábano verdes son espinosos pero muy comestibles y nutritivos	- Buena fuente de hierro, vitamina A, vitamina C y fósforo - Pruébalo hervido en una sopa o crudo en batido o ensalada (use con moderación) - Lavar a fondo, sacar arena
HIERBAS	¿Tiene más de lo que puede comer?  Trate de secar las hierbas en una canasta Es muy fácil!	FRESCA: en un vaso de agua en la nevera SECO: - Colgar el resto de hierbas o dispersar en la cesta para secar - Mantener en una habitación caliente, lejos de la luz solar directa - Colocar en una jarra de vidrio para el almacenamiento a largo plazo cuando crujiente y marrón	- Antes de almacenar siempre revise las hierbas secas para el molde Descartar si es cuestionable  - El moho se desarrolla debido al mal flujo de aire, así que asegúrese de dejar suficiente espacio de aire en la cesta o al colgar en una línea
SNAP PEAS	Gran plato de bocadillos o con una salsa de inmersión	Poner una pinta en la nevera, cubrir con una toalla de plato húmedo o transferirla a una bolsa de tela	¿Lo sabía? Usted puede devolver los recipientes de pinta a la granja para su reutilización!
COL RIZADA BOK CHOI	El vapor, es la forma más nutritiva de preparar los verdes	frondosos Manténgase en un vaso de agua o en una bolsa de tela húmeda o envuelta en una toalla húmeda en el frigorífico.	El producto, sacudir el exceso de agua, luego cubrir con el paño seco