

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

Harvest of the Month is sponsored by



7500 students in Western Nevada County will sample Apples this month through Sierra Harvest's Farm to School Program!



Healthy Serving Tips:

- Add chopped apples to kale or spinach salad with lemon or vinaigrette dressing
- Add chopped apples to oatmeal or breakfast cereal
- Serve slices with cheese or nut butter

Apples



Cody Curtis, Lucy O'Dea, and Grayson Curtis at Flying V Farm

Applesauce

- 3 pounds apples - approx. 6 medium apples, peeled, cored, quartered and chopped into smaller chunks.
- 1/2 cup water
- 2 tbsp lemon juice
- 2 tbsp sugar
- 1/2 tsp ground cinnamon (optional)
- 1/4 tsp salt

Place all ingredients in a large pot and stir well. Bring to a boil on high heat, then turn to low and cover. Simmer on low for 30 minutes or until the apples are soft and cooked through. Once fully cooked, remove from heat. For a chunky applesauce, mash the apples in the pot with a potato masher. For a smooth applesauce, add to a food processor or blender and blend until smooth (if using a blender, work in batches and allow time to cool).

Flying V Farm is a worker-owned, certified organic farm on a beautiful piece of land in Placerville, California. They grow a diversity of vegetables, fruits, and flowers. The name of the farm refers to the cooperation and communication of migrating birds, which the three founders aim to reflect as they share the responsibilities of running a farm. Two of the farmers grew up here, attending Grass Valley Charter, Lyman Gilmore, and Nevada Union HS! They also moved back after college to start farming here before moving to Placerville.

In addition to an onsite farm stand, their produce can be found in local co-ops, including parsley and Red Kuri squash at BriarPatch Food Co-op!



If your student is eligible for free/reduced school meals you likely qualify for CalFresh, which can help you afford healthy and nutritious food:

C4Yourself.com



La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La Cosecha del Mes esta patrocinado por



Manzanas



Cody Curtis, Lucy O'Dea, and Grayson Curtis a Flying V Farm

¡7500 estudiantes en Nevada County tomarán muestras de manzanas este mes a través del Programa Farm to School de Sierra Harvest!



El puré de manzana

- 3 libras de manzanas - aprox. 6 manzanas medianas, peladas, sin corazón, cortadas en cuartos y picadas en trozos más pequeños.
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de sal

Coloque todos los ingredientes en una olla grande y revuelva bien. Llevar a ebullición a fuego alto, luego bajar a fuego lento y tapar. Cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que las manzanas estén suaves y bien cocidas. Una vez que esté completamente cocido, retirar del fuego. Para una compota de manzana gruesa, machaque las manzanas en la olla con un machacador de papas. Para obtener una compota de manzana suave, agréguela a un procesador de alimentos o licuadora y mezcle hasta que quede suave (si usa una licuadora, trabaje en lotes y deje que se enfríe).

Flying V Farm es una granja orgánica certificada propiedad de los trabajadores en un hermoso terreno en Placerville, California. Cultivan una diversidad de verduras, frutas y flores. El nombre de la granja es una oda a la cooperación y comunicación de las aves migratorias, que los tres fundadores pretenden reflejar al compartir las responsabilidades de administrar una granja.

Además de un puesto de granja en el lugar, sus productos se pueden encontrar en cooperativas locales, ¡incluida BriarPatch Food Co-op!

Ideas para servir:

- Agregue manzanas picadas a la ensalada de col rizada o espinacas con aderezo de limón o vinagreta
- Agregue manzanas picadas a la avena o al cereal de desayuno
- Sirva las rebanadas con queso o mantequilla de nuez.



Si su estudiante es elegible para recibir comidas en la escuela gratuitas o reducidas, es posible que califique para CalFresh, un programa de asistencia para comprar alimentos saludables y nutritivos:

www.getcalfresh.org/?new_locale=es

