

# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

Harvest of the Month is sponsored by



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



## Healthy Serving Tips:

- Slice thin and add to salads, slaws, or sandwiches
- Grate to use as a condiment
- Add texture and nutrition to stews, curries, and soups

# Purple Daikon

## Purple Daikon and Carrot Slaw

Ingredients:

- 2-3 Purple daikon radishes
- 2-3 carrots
- 2 Tbsp sesame oil
- 2 Tbsp rice vinegar
- 1 Tbsp honey
- 1 Tbsp soy sauce
- 1 lime, juiced
- 1 tsp grated ginger
- Optional: sliced green onions or sesame seeds to garnish

1. Slice daikon and carrots into matchstick sized pieces, or coarsely grate, and place in a bowl.
  2. Combine sesame oil, rice vinegar, honey, lime juice, and garlic for dressing.
  3. Pour dressing over daikon and carrots, and mix until coated.
  4. Top slaw with garnishes, if desired.
- Enjoy!



The Barrett family at Starbright Acres Family Farm

Starbright Acres Family Farm produces certified organic nutritious, delicious, planet friendly food for our local community. They also support our local food network by hosting field trips, getting involved with local schools & agricultural programs, selling vegetable starts, and sharing farming knowledge with community members. You can find their produce at Briarpatch Food Coop, the farmers markets in Nevada City and at the North Star House, or at their on-site farm store one mile from the Nevada County Fairgrounds.



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](http://C4Yourself.com)



## Daikon Morado

La Cosecha del Mes esta patrocinado por



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



### Ensalada de daikon morado y zanahoria

Ingredientes:

- 2-3 rábanos daikon morados
- 2-3 zanahorias
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 lima, jugo
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- Opcional: cebollas verdes en rodajas o semillas de sésamo para decorar

1. Rebane el daikon y las zanahorias en trozos del tamaño de una cerilla, o ralle gruesa y colóquelos en un tazón.
2. Combine el aceite de sésamo, el vinagre de arroz, la miel, el jugo de lima y el ajo para aderezar.
3. Vierta el aderezo sobre el daikon y las zanahorias, y mezcle hasta que esté cubierto.
4. Cubra la ensalada con guarniciones, si lo desea.

¡Disfrutar!



La familia Barrett a Starbright Acres Family Farm

Starbright Acres Family Farm produce alimentos orgánicos certificados, nutritivos, deliciosos y ecológicos para nuestra comunidad local. También apoyan nuestra red local de alimentos organizando viajes de campo, participando en escuelas locales y programas agrícolas, vendiendo vegetales y compartiendo conocimientos agrícolas con los miembros de la comunidad. Puede encontrar sus productos en Briarpatch Food Coop, en los mercados de granjeros de la ciudad de Nevada y en North Star House, o en su tienda de campo a una milla del recinto ferial del condado de Nevada.

#### Ideas para servir:

- Corte en rodajas finas y agréguelo a ensaladas o sándwiches
- Rejilla para usar como condimento
- Agregue textura y nutrición a los guisos, curry y sopas



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](http://www.getcalfresh.org/?new_locale=es)

