

INTRODUCCIÓN

La Agricultura Apoyada en la Comunidad (CSA)

¿Por qué CSA?:

El estadounidense promedio consume menos de 2.6 tazas de frutas y verduras al día. Esto es mucho menos de las 4.5 tazas recomendadas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, descritas en la Guía de Alimentación del 2010 para los estadounidenses. Las frutas y verduras son especialmente importantes para los niños pequeños pues aportan muchos nutrientes importantes para su crecimiento. Se ha comprobado también que los niños que desarrollan el gusto por una variedad de frutas y verduras cuando son pequeños tienen mayores probabilidades de disfrutar de esos mismos alimentos toda su vida.

Lo que hicimos:

Por esta razón, el programa *Better Education, Skills and Training* o BEST, por sus siglas en inglés) de Extensión Cooperativa de la Universidad de California (UCCE, por sus siglas en inglés), con el apoyo del programa *First 5 de Placer*, ha trabajado junto con la granja *Natural Trading Company*, localizada en Newcastle, CA; la meta es proveer a las familias del programa *Early Head Start* cajas con frutas y verduras provenientes del programa CSA semanalmente durante todo el verano. Las familias reciben, junto con su caja de frutas y verduras, recetas y platillos de muestra hechos con las frutas y verduras que se les obsequian cada semana. Las familias han compartido que gracias al programa CSA ahora están preparando, cocinando y comiendo más frutas y verduras juntas.

Durante este programa, las familias también participan en el recorrido de una granja de la compañía Natural Trading. Allí, conocen al agricultor y cómo se cultivan las frutas y verduras. A los niños se les invita a pisar y probar frutas y verduras y a experimentar otros aspectos de la vida en una granja, incluyendo el gallinero, los corrales de cerdos y chivas pastando en el campo.

Las familias inscritas en el programa reciben educación adicional por parte del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de UCCE, sobre cómo planear, comprar, ahorrar y cocinar comidas nutritivas a bajo costo. Los Jardineros Maestros de UCCE aportan educación adicional sobre cultivo de huertos para promover la adopción de huertos familiares.

Un resultado sustentable:

Este recetario fue creado con el fin de compilar todas las recetas que fueron probadas por las familias participantes durante toda la temporada y para animar a los participantes a continuar sirviendo frutas y verduras a sus familias.

Junto con las recetas, el recetario incluye páginas informativas sobre una variedad de frutas y verduras que se encuentran en las cajas de CSA. También ofrece un vistazo dentro del programa CSA y cómo se ha dado a las familias participantes la oportunidad de explorar nuevas y saludables experiencias alimentarias. El recetario está diseñado para apoyar el otro componente educativo del programa, con recetas sencillas, económicas y en las que se puedan usar las verduras que se pueden cultivar fácilmente en el hogar.

Esperamos que disfrute del recetario y todo lo que ofrece. Úselo como una herramienta para explorar la abundante cosecha que se produce en el condado de Placer y para compartir con otros.

CONOZCA AL GRANJERO

**Bryan Kaminsky, de *The Natural Trading Company*
proveedor de frutas y verduras para las cajas de CSA**



Bryan Kaminsky ha sido agricultor por 19 años. La compañía *Natural Trading* se fundó en 1995 en una superficie de 2.5 acres en Penryn, California. Hoy, la granja se encuentra en Newcastle, California y se ha expandido a 80 hermosos acres. Está situada a aproximadamente 400 pies por encima del nivel del mar, un clima perfecto para el cultivo de una selección diversa de frutas y verduras. La granja cuenta con un invernadero grande para proveer a la comunidad hierba de trigo, brotes de chícharos y gérmenes de girasol. Bryan también cría gallinas de pastizal teniendo así un buen suministro de huevos frescos. La *Natural Trading Company* es famosa por: conseguir la primera cosecha de tomates en el condado de Placer, sus aves y la deliciosa hierba orgánica de trigo.

Bryan, su familia y el personal están orgullosos de vender su abundante cosecha (desde arúgula a calabacín) todo el año en mercados de granjeros. Sus verduras se ofrecen en cooperativas y supermercados locales. La *Natural Trading Company* provee a CSA cajas para la temporada de verano que normalmente ocurre del mayo al octubre.

La *Natural Trading Company* cultiva manzanas, chabacanos, arúgula, verduras asiáticas, betabel, brócoli, col china, albahaca, manzanilla, acelgas, cerezas, cilantro, zanahorias, maíz, pepinos, col berza, coliflor, repollos, eneldo, berenjenas, hinojo, higos, ajo, toronjas, ejotes, alcachofas de Jerusalén, col rizada, lechuga, melones, hojas de mostaza, *pluots*, duraznos, caquis o persimóns, menta, nectarinas, nectaciruelas, ortiga, cebollas, perejil, brotes de chícharos, granadas, maíz para palomitas, pimientos, papas, chícharos, romero, colinabo, rábanos, calabaza de verano, brote de semilla de girasol, tomillo, tomates, nabos, calabaza de invierno, nueces, sandías, hierba de trigo, salvia blanca, calabaza amarilla y calabacín o *zucchini*.





Caja de CSA de la semana

ENTREGAS DE CSA Y PROBANDO LAS RECETAS



"Los brotes de girasol saben a nueces."



Probando el pesto de acelgas



Caja de CSA de la semana



"¡Nos encanta recibir las cajas de CSA!"