

CORE CSA Program: Fresh, Local Produce from Turtle Creek Gardens (TCG)



CSA stands for **Community Supported Agriculture**

- ✦ **When you join a CSA**, you form a community which supports local food and local farms.
- ✦ **As a CSA member**, you receive a box of organic, farm-fresh, seasonal produce--vegetables, fruits, eggs, and meat*--every-other-week throughout the growing season. (*VEGETABLE ONLY OPTION--see form, below)
- ✦ **Eating with the seasons** means you are consuming foods that grow in Wisconsin near the time of harvest--a tastier and more nutritious way to eat.

CORE's CSA Program offers 3 options to fit different budgets and household sizes:

Green Group: \$20/box	Blue Group: \$30/box	Yellow Group: \$40/box
4 - 5 organic vegetables 1 dozen organic eggs Organic meat (See What's in a Box? on reverse side of brochure)	7 - 8 organic vegetables 1 dozen organic eggs Organic meat Seasonal fruit (if available)	7 - 10 organic vegetables (larger quantities than Blue) 1 dozen organic eggs Organic meat Seasonal fruit (if available)

Program runs mid-June to early October. There will be 9 every-other-week box deliveries.

Pick up: Every other Thursday 4:30-6:00 pm at **CORE El Centro, 130 W. Bruce St, Milwaukee, WI, 53204** (Boxes that are not picked up will be donated)

To join, use form below. Indicate delivery dates desired. **ONLY PREPAID BOXES WILL BE DELIVERED**

For more information: Fernie Magna 414-225-4269, ferniem@core-elcentro.org

Pay by the week, one or more weeks in advance, cash or check only, *payable to Turtle Creek Gardens*

Please print clearly:

Name: _____

Mobile phone # (required for text message) _____

Email: _____

Select delivery dates: 6/14__ 6/28__ 7/12__ 7/26__ 8/9__ 8/23__ 9/6__ 9/20__ 10/4__

Green group: \$20 per box Number of weeks/boxes: ____ x \$20 = Total prepaid: _____

Blue group: \$30 per box Number of weeks/boxes: ____ x \$30 = Total prepaid: _____

Green group: \$40 per box Number of weeks/boxes: ____ x \$40 = Total prepaid: _____

□ **Vegetable only: \$20 per box** Number of weeks/boxes: _____ x \$20 = Total prepaid: _____

✦ WHAT'S IN A BOX? ✦

Recipes: Each week, we provide a printed recipe (Spanish and English) to help you use your produce.

Examples of seasonal produce your box may contain: (*varies due to weather and harvest conditions*)

June: asparagus, spinach, lettuce, strawberries, broccoli, Chinese cabbage, green onions, radish

July: cucumber, radish, kale, beets, lettuce, fresh onions, broccoli, summer squash, green beans

August: tomatoes, peppers, lettuce, eggplant, summer squash, melon, carrots, beans, onions, beets

September: potatoes, cabbage, tomatoes, garlic, peppers, cauliflower, lettuce, carrots, broccoli

October: carrots, potatoes, winter squash, pie pumpkin, garlic, storage onions, spinach, kale, red or green cabbage, broccoli/cauliflower

Examples of meats your box may contain:

Whole chicken

Ground beef or pork

Bratwurst

Organ meats (liver, heart, etc.)

✦ About CORE:

CORE/El Centro is a non-profit organization offering affordable natural healing and wellness services in Spanish and English to more than 5,000 individuals every year. Located in Walker's Point on Milwaukee's south side, CORE has served adults and children of all income levels since 2002.

Our goal is to inspire individuals, families and communities to achieve optimal health.

CORE programs include: integrative healing services such as acupuncture, massage therapy and bodywork; gardening and nutrition programs; children's wellness; social change through community health advocacy; and movement classes.

✦ About TCG:

At Turtle Creek Gardens, we are proud to grow high quality, nutritionally dense, seasonal vegetables using sustainable farming practices that care for the soil, groundwater, and adjacent natural areas.

TCG is Certified Organic by the USDA and Midwest Organic Services Association (MOSA). We use no synthetic fertilizers, pesticides, or herbicides. Our farm is nestled in the Turtle Creek Watershed, just north of Delavan, in southeastern Wisconsin.

✦ Our Partnership:

TCG and CORE piloted the first CSA program for CORE in 2017, collaborating to customize boxes and payment plans to meet the food preferences and needs of our community. Along with CORE's gardening and nutrition education programs, the CSA program is designed to grant access to affordable organic produce, empowering our community to take ownership and responsibility for its own healing.

Programa de la base CSA: producto fresco, local De Turtle Creek Gardens



CSA está parado para Agricultura apoyada por la comunidad

- ✦ **Cuando se une a una CSA**, usted forma una comunidad que apoya la comida local y las granjas locales.
- ✦ **Como miembro de la CSA**, usted recibe una caja de productos orgánicos, frescos de la granja, de temporada--hortalizas, frutas, huevos y carne *-cada semana durante toda la temporada de

crecimiento. (Opción * Vegetable solamente--vea la forma, abajo)

✦ **Comiendo con las estaciones** significa que usted está consumiendo los alimentos que crecen en Wisconsin cerca del tiempo de la cosecha--una manera más sabrosa y más nutritiva de comer.

El programa CSA de Core ofrece 3 opciones para adaptarse a diferentes presupuestos y tamaños del hogar:

Grupo verde: \$20/caja	Grupo azul: \$30/caja	Grupo amarillo: \$40/caja
4-5 hortalizas orgánicas 1 docena de huevos orgánicos Carne orgánica (véase <i>¿Qué hay en una caja?</i> en la parte inversa del folleto)	7-8 hortalizas orgánicas 1 docena de huevos orgánicos Carne orgánica Fruta de temporada (si está disponible)	7-10 hortalizas orgánicas (cantidades más grandes que azules) 1 docena de huevos orgánicos Carne orgánica Fruta de temporada (si está disponible)

Programa funciona de mediados de junio a principios de octubre. Habrá 9 entregas de cajas.

Recoger: Cada otro jueves 4:30-6:00 PM en **Core el centro, 130 W. Bruce St, Milwaukee, WI, 53204** (las cajas que no son recogidos serán donadas)

Para unirse, Utilice la forma abajo. Indique las fechas deseadas. Sólo se entregarán cajas prepagadas

Para más Información: Fernie Magna 414-225-4269, ferniem@core-elcentro.org

Pague por semana, una o más semanas de anticipación, efectivo o cheque solamente, *pagadero a Turtle Creek Gardens*. Por favor imprima claramente:

Nombre: _____

Teléfono móvil # (requerido para el mensaje de texto): _____

Correo electrónico: _____

Seleccionar fechas de entrega: 6/14__ 6/28__ 7/12__ 7/26__ 8/9__ 8/23__ 9/6__ 9/20__ 10/4__

Grupo verde: \$20 por caja Número de semanas/cajas: ___ x \$20 = total prepago: _____

Grupo azul: \$30 por caja Número de semanas/cajas: ___ x \$30 = total prepago: _____

Grupo verde: \$40 por caja Número de semanas/cajas: ___ x \$40 = total prepago: _____

□ **Vehículo solamente: \$20 por la caja** Número de semanas/cajas: ___ x \$20 = total prepago: ___

❖ ¿Qué hay en una caja? ❖

Recetas: Cada semana hay una receta impresa (español e inglés) para ayudarle a usar sus productos.

Ejemplos de productos de temporada su caja puede contener: (*varía debido a condiciones meteorológicas y de cosecha*)

Junio: espárragos, espinacas, lechuga, fresas, brócoli, Col China, cebollas verdes, rábano

Julio: pepino, rábano, col rizada, remolacha, lechuga, cebollas frescas, brócoli, calabaza de verano, judías verdes

Agosto: tomates, pimientos, lechuga, berenjena, calabaza de verano, melón, zanahorias, frijoles, cebollas, remolachas

Septiembre: patatas, col, tomates, ajo, pimientos, coliflor, lechuga, zanahorias, brócoli

Octubre: zanahorias, patatas, calabaza de invierno, pastel de calabaza, ajo, cebollas de almacenamiento, espinacas, col rizada, repollo rojo o verde, brócoli/coliflor

Ejemplos de carnes su caja puede contener:

Pollo entero

Carne molida o cerdo

Salchicha

Carnes de órgano (hígado, corazón, etc.)

❖ Sobre base:

Core/el centro es una organización sin fines de lucro ofreciendo servicios de sanación y bienestar naturales asequibles en español e inglés a más de 5.000 personas cada año. Situado en el punto de Walker en el lado sur de Milwaukee, Core ha servido a adultos y niños de todos los niveles de ingresos desde 2002.

Nuestro objetivo es inspirar individuos, familias y comunidades para lograr una salud óptima.

Los programas principales incluyen: servicios de curación integrativos como acupuntura, masaje terapéutico y carrocería; programas de jardinería y nutrición; bienestar de los niños; cambio social mediante la promoción de la salud comunitaria; y clases de movimiento.

❖ Acerca de TCG:

En Turtle Creek Gardens, Estamos orgullosos de cultivar hortalizas de temporada de alta calidad, nutricionalmente densas, utilizando prácticas agrícolas sustentables que cuidan el suelo, las aguas subterráneas y las áreas naturales adyacentes.

TCG es orgánico certificado por la Asociación de servicios orgánicos del USDA y Midwest (Mosa). No usamos fertilizantes sintéticos, pesticidas o herbicidas. Nuestra granja está ubicada en la cuenca de Turtle Creek, justo al norte de Delavan, en el sureste de Wisconsin.

❖ Nuestra asociación:

TCG y Core pilotaron el primer programa CSA para Core en 2017, colaborando para personalizar las cajas y planes de pago para satisfacer las preferencias alimentarias y necesidades de nuestra comunidad. Junto con los programas de educación en jardinería y nutrición de Core, el

programa CSA está diseñado para otorgar acceso a productos orgánicos asequibles, empoderando a nuestra comunidad para que asuma la propiedad y la responsabilidad de su propia curación.