

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



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 Vegetale 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 cada semana.

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 de entrega 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 antelación, 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: _____
- Vegetale solamente: \$20 por la caja** Número de semanas/cajas: __ x \$20 = total prepago: _____

❖ ¿Qué hay en una caja? ❖

Recetas: Cada semana, proporcionamos 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 Organic Services Association (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.