Season 7, Week 1

Sept 12, 2011 4:02 PM

Welcome to Season 7 at Bread Uprising bakery! It's a beautiful day outside, and a hot day in the kitchen but it smells delicious! Thanks to Javiera for coming to bake this morning, and putting together a cleanup and delivieries schedule. We are excited about this season, and excited that we have set a date for our next assembly. What's an assembly, you ask? Look inside!

Bienvenidos a la 7a Temporada de Panaderìa 'Bread Uprising'! Es un dìa lindissimo, pero hace tanto calor en la cocina. ¡Huele como pan delicioso, aquì! Muchas gracias a Javiera por ayudar en la panadería en la mañana, y hacer el calendario para la limpieza y las entregas. Estamos emocionados por este temporada, y por tener la fecha de la asamblea proxima. Si tienes la preguna, "¿Què es una asamblea?", mires al dentro!

SAVE THE DATE: Bakery Assembly Nov. 6th Sunday, from 1 - 5 PM

The Bread Team is busy planning the next bakery assembly. Be sure to put the date in your calendar so that you'll be able to attend! We'll start with a potluck lunch, and move on to evaluate the past year of the bakery and do some visioning for the year moving forward. Childcare will be provided. If you're interested in helping to plan the assembly, let us know!

For those of you who haven't been part of a bakery assembly before, the assemblies are our main space for long-term decision making and visioning. They're kind of like a cross between a party, a reunion, and a meeting. Look forward to lots of fun activities, food & fellowship, and thought-provoking discussion.

ASAMBLEA DE LA PANADERÍA Domingo el 6 de Noviembre 1 hasta 5 de la tarde

Ya planeamos la proxima asamblea de la panadería. Mete la fecha en su calendario ahora!

En la asamblea: vamos a almorzar al estilo 'potluck', evaluar el año pasado de la panadería y empezar a planear el proximo año. Estamos ofreciendo cuidado de niños gratis. Si ud. quiere ayudar en planear la assemblea, mandenos un mensaja a breaduprising@resist.ca.

Las asambleas de la pandería provienen un espacio para soñar y discutir las decisiones sobre las actividades de la panadería. Parecen una combinación de fiesta y reunión, con muchas actividades divertidas, buena comida y nuevxs amigxs para conocer, y charlas interesantes.

What we baked! / El pan de la semana

Half Wheat / Pan Medio-Integral de Levadura Natural (840g)

Water (36%), OG ww flour (30%), OG white flour (30%), veg oil (3%), NC Honey (1%), Salt

Whole Wheat / Pan Integral (840g)

Harina Integral Orgánica (57%), Agua (35%), Aceite Vegetal (4%), Miel de Carolina del Norte (2%), Melaza, Sal, Levadura

Muffines de caqui / Persimmon muffins

Anna lena's persimmon jam (29%), OG whole wheat pastry flour (28%), Canola Oil (11%), NC Honey (11%), Pecan Milk (9%, NC Pecans & Water), NC Pecans (8%), Lemon Juice (3%), Baking Powder, Baking Soda, Salt, Cinnamon

Oat-Flax bread

Water (29%), OG ww flour (26%), OG 14% white flour (25%), Canola oil (5%), OG flaxseed (4%), OG oats (4%), NC honey (4%), Salt (1%)

Cinnmon rolls / Rollos de canela

OG 14% white flour (59%), Water (32%), Honey (5%), Canola oil (4%), Salt, yeast, cinnamon

Season 7, Week 1

Sept 12, 2011 4:02 PM

Welcome to Season 7 at Bread Uprising bakery! It's a beautiful day outside, and a hot day in the kitchen but it smells delicious! Thanks to Javiera for coming to bake this morning, and putting together a cleanup and delivieries schedule. We are excited about this season, and excited that we have set a date for our next assembly. What's an assembly, you ask? Look inside!

Bienvenidos a la 7a Temporada de Panaderìa 'Bread Uprising'! Es un dìa lindissimo, pero hace tanto calor en la cocina. ¡Huele como pan delicioso, aquì! Muchas gracias a Javiera por ayudar en la panadería en la mañana, y hacer el calendario para la limpieza y las entregas. Estamos emocionados por este temporada, y por tener la fecha de la asamblea proxima. Si tienes la preguna, "¿Què es una asamblea?", mires al dentro!

SAVE THE DATE: Bakery Assembly Nov. 6th Sunday, from 1 - 5 PM

The Bread Team is busy planning the next bakery assembly. Be sure to put the date in your calendar so that you'll be able to attend! We'll start with a potluck lunch, and move on to evaluate the past year of the bakery and do some visioning for the year moving forward. Childcare will be provided. If you're interested in helping to plan the assembly, let us know!

For those of you who haven't been part of a bakery assembly before, the assemblies are our main space for long-term decision making and visioning. They're kind of like a cross between a party, a reunion, and a meeting. Look forward to lots of fun activities, food & fellowship, and thought-provoking discussion.

ASAMBLEA DE LA PANADERÍA Domingo el 6 de Noviembre 1 hasta 5 de la tarde

Ya planeamos la proxima asamblea de la panadería. Mete la fecha en su calendario ahora!

En la asamblea: vamos a almorzar al estilo 'potluck', evaluar el año pasado de la panadería y empezar a planear el proximo año. Estamos ofreciendo cuidado de niños gratis. Si ud. quiere ayudar en planear la assemblea, mandenos un mensaja a breaduprising@resist.ca.

Las asambleas de la pandería provienen un espacio para soñar y discutir las decisiones sobre las actividades de la panadería. Parecen una combinación de fiesta y reunión, con muchas actividades divertidas, buena comida y nuevxs amigxs para conocer, y charlas interesantes.

What we baked! / El pan de la semana

Half Wheat / Pan Medio-Integral de Levadura Natural (840g)

Water (36%), OG ww flour (30%), OG white flour (30%), veg oil (3%), NC Honey (1%), Salt

Whole Wheat / Pan Integral (840g)

Harina Integral Orgánica (57%), Agua (35%), Aceite Vegetal (4%), Miel de Carolina del Norte (2%), Melaza, Sal, Levadura

Muffines de caqui / Persimmon muffins

Anna lena's persimmon jam (29%), OG whole wheat pastry flour (28%), Canola Oil (11%), NC Honey (11%), Pecan Milk (9%, NC Pecans & Water), NC Pecans (8%), Lemon Juice (3%), Baking Powder, Baking Soda, Salt, Cinnamon

Oat-Flax bread

Water (29%), OG ww flour (26%), OG 14% white flour (25%), Canola oil (5%), OG flaxseed (4%), OG oats (4%), NC honey (4%), Salt (1%)

Cinnmon rolls / Rollos de canela

OG 14% white flour (59%), Water (32%), Honey (5%), Canola oil (4%), Salt, yeast, cinnamon

¿Cuales verduras tienen menos riesgo de contaminación de pesticidas?

Which veggies at the grocery store are safest to eat?

With the increasing price of food and our shrinking budgets, a bunch of folks in the bakery are trying to figure out how to save money on food whenever possible. When Javiera was here this morning, we started talking about the 'Dirty Dozen' list of the vegetables with the highest risk of pesticide contamination. The list is produced every year by the Environmental Working Group, based on tests conducted every year by the United States Department of Agriculture. The EWG also releases a list of the vegetables with least risk of contamination.

En el supermercado, la comida se encuentra cada dia más caro. Sabemos que muchxs miembrxs de la panadería buscan maneras de gastar menos dinero para la comida. Esta mañana hablamos con Javiera sobre el ´doce sucio´, una lista de las verduras con mas riesgo de contaminación de pesticidas. Cada año el EWG, un grupo EEUU que trabaja para causas ambientales, produce la lista desde estudios conducido por el Departamiento de Agricultura del gobierno estadounidense. También produce el EWG una lista de las verduras con menos riesgo. Aquí ponemos partes de las dos listas.

Worst / Más riesgo	
Apples	Manzana
Celery	Apío
Strawberries	Fresa
Peaches	Durazno/Melocotón
Spinach	Espinaca
Nectarines	Nectarina/Pelón
Grapes	Uva
Bell peppers	Pimentón
Potatoes	Papas
Blueberries	Arandáno
Lettuce	Lechuga
Kale/Collards	Col/Collards

Best / Menos riesgo	
Onions	Cebolla
Corn	Maíz
Pineapples	Piña
Avocado	Aguacate
Asparagus	Espárrago
Sweet peas	Arveja/Chícharó/Guisante
Mangoes	Mangos
Eggplant	Berenjena
Cantaloupe	Cantalupo
Kiwi	Kiwi
Cabbage	Repollo
Watermelon	Sandía
Sweet potatoes	Batata/Camote
Grapefruit	Pomelo/Toronja
Mushrooms	Hongos

¿Cuales verduras tienen menos riesgo de contaminación de pesticidas?

Which veggies at the grocery store are safest to eat?

With the increasing price of food and our shrinking budgets, a bunch of folks in the bakery are trying to figure out how to save money on food whenever possible. When Javiera was here this morning, we started talking about the 'Dirty Dozen' list of the vegetables with the highest risk of pesticide contamination. The list is produced every year by the Environmental Working Group, based on tests conducted every year by the United States Department of Agriculture. The EWG also releases a list of the vegetables with least risk of contamination.

En el supermercado, la comida se encuentra cada dia más caro. Sabemos que muchxs miembrxs de la panadería buscan maneras de gastar menos dinero para la comida. Esta mañana hablamos con Javiera sobre el ´doce sucio´, una lista de las verduras con mas riesgo de contaminación de pesticidas. Cada año el EWG, un grupo EEUU que trabaja para causas ambientales, produce la lista desde estudios conducido por el Departamiento de Agricultura del gobierno estadounidense. También produce el EWG una lista de las verduras con menos riesgo. Aquí ponemos partes de las dos listas.

Worst / Más riesgo

Apples Manzana
Celery Apío
Strawberries Fresa
Peaches Durazno/Melocotón
Spinach Espinaca
Nectarines Nectarina/Pelón
Grapes Uva
Bell peppers Pimentón
Potatoes Papas
Blueberries Arandáno
Lettuce Lechuga
Kale/Collards Col/Collards

Best / Menos riesgo

Onions Cebolla
Corn Maíz
Pineapples Piña
Avocado Aguacate
Asparagus Espárrago
Sweet peas Arveja/Chícharó/Guisante
Mangoes Mangos
Eggplant Berenjena
Cantaloupe Cantalupo
Kiwi Kiwi
Cabbage Repollo
Watermelon Sandía
Sweet potatoes Batata/Camote
Grapefruit Pomelo/Toronja
Mushrooms Hongos