STONE BARNS
CENTER FOR FOOD
& AGRICULTURE™

# LEAF

## Leading an Ecological and Accessible Food System

# WELCOME TO LEAF!

## YOUR NAME(S): _____

In 2023, Stone Barns Center launched LEAF with the goal of empowering families to engage in their local food systems. Every time you bring home fresh seasonal produce, use our hands-on educational materials, and connect with our farmers, chefs and land, you are advocating for a healthier, more accessible food future—not only for you and your family, but also for your community.

Throughout the program, you will receive:

- **A personal home garden kit** with tools, soil, and plants to grow your own edible produce in the same growing cycle as Stone Barns farmers.
- **Bi-weekly produce distributions** with seasonal vegetables, herbs, meat, and grain grown at Stone Barns Center.
- **Invitation to visit Stone Barns' campus** and connect with the people, land, and farming philosophies behind your food.
- **Four feedback surveys** as part of an ongoing Food as Medicine research study with Columbia University's Teachers College. Your participation will result in scientific publications and help establish new LEAF communities nationwide.
- **A zine made by WordUp Community Bookshop** celebrating the LEAF collective. Help contribute by sending us your photos and recipes.

**LEAF is about relationships.** You are joining a network of over 140 families in Sleepy Hollow and the South Bronx, as well as community gardens and partner organizations like WordUp Community Bookshop, UpBeatNYC, La Morada Community Kitchen, RHSM Life Center, Horseman Harvest Neighborhood Pantry, Columbia University Teachers College, and Blue Hill at Stone Barns.

**Garden Kit Distribution Day**

*Mark your calendar to pick up a personal home garden kit*

**My garden kit pickup date is:** _____

Donate

**Produce Distribution Days**

*Circle your distribution days below*

| Sleepy Hollow: | South Bronx: |
|---|---|
| Thursday, May 1st | Saturday, April 12th |
| Thursday, May 30th | Sunday, June 1st |
| Thursday, August 8th | Sunday, August 10th |

Learn more about LEAF

## ABOUT STONE BARNS CENTER

Stone Barns was founded in 2004 with a mission to catalyze an ecological and regional food culture. Our campus, shared with our restaurant partner, Blue Hill, is a living laboratory where farmers, chefs, artisans, and scientists come together to connect with the land. Come visit us anytime!

Our Cafeteria and grounds are open year-round from

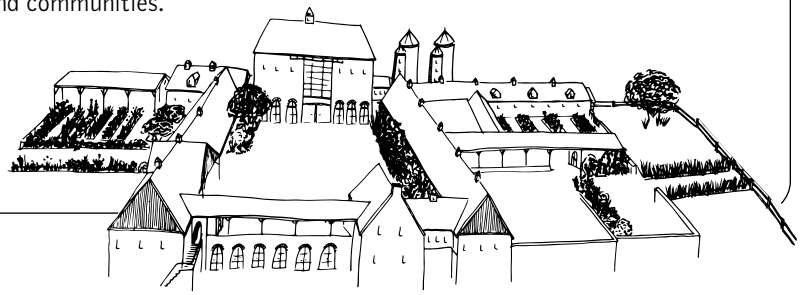
Wednesday to Sunday, 10:00am to 3:00pm

630 Bedford Road
Tarrytown, NY 10591

stonebarnscenter.org

: @stonebarns

**Regenerative agriculture** is defined by holistic farming and gardening practices that prioritize healthy and resilient soils, ecosystems, people, and communities.



During our annual **Farming Education Day**, you will visit Stone Barns' campus to meet our farmers and chefs and learn about soil health, regenerative farming, and simple, nutritious ways to cook with fresh seasonal produce.

I am visiting Stone Barns Center on __/__/2025

**Your primary contact:** Carolina Saavedra, Stone Barns Community Education Manager and Founder of LEAF

carolinas@stonebarnscenter.org

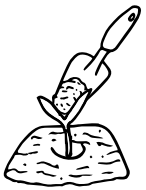
(917) 688 - 8613

## GROWING KIT INSTRUCTIONS:

### PART 1: HOW TO TRANSPLANT

1. Gently water your pot and your 6-pack container of plants so the soil is moist like a cake, but not soaking wet like soup.

2. Gently press on the bottom of the individual cell of the plastic container and scoop out your plant.

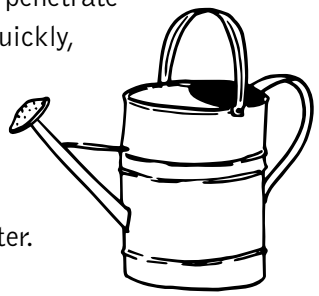


3. Using your trowel, dig a small hole in your garden pot big enough to fit the transplant roots and soil completely. Cover the transplant completely with soil below the plant stem. Make sure to leave the stem and leaves fully exposed.

4. Pinch the hole closed to ensure contact from the garden pot soil and the transplant soil. Remember to water regularly when the surface starts to dry.

### PART 2: CARING FOR YOUR PLANTS

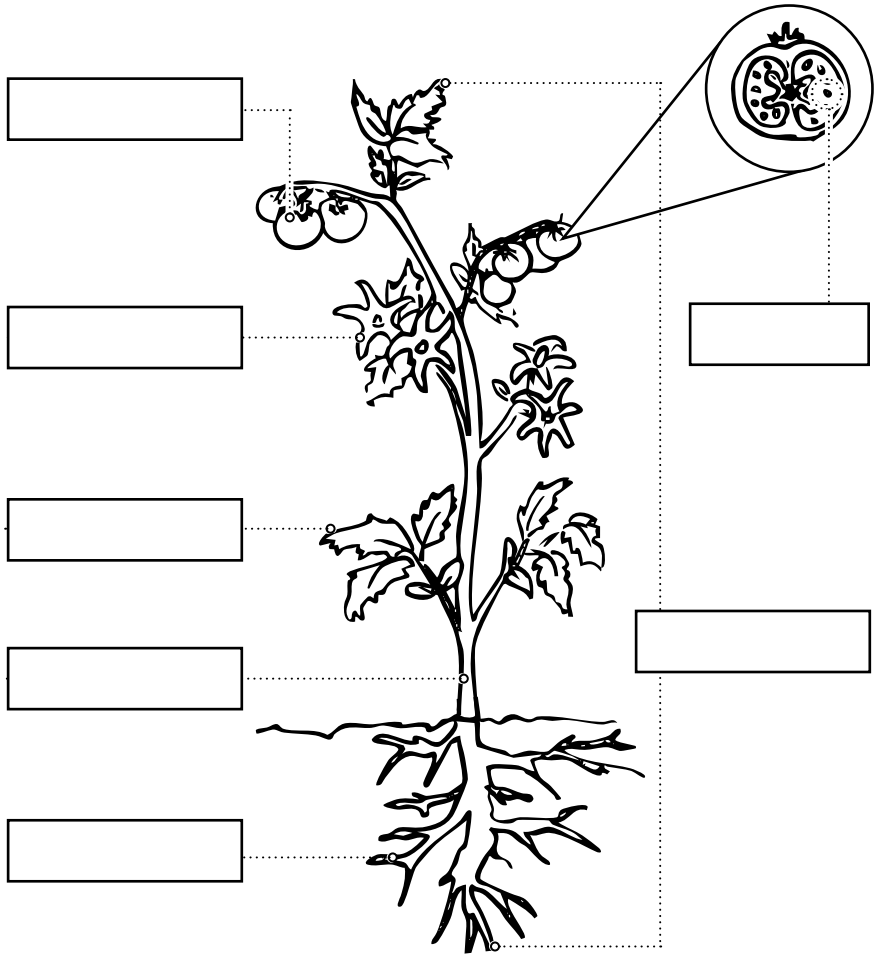
**Watering:** The most important part of growing in a garden pot is proper watering. We recommend watering when the soil starts to dry out on the surface (roughly twice per week) depending on where your container is located. If your garden pot is in full sun the soil will dry out much quicker than in the shade. Water gently and evenly over the surface of the soil allowing the water to slowly penetrate down to the roots. If you water too much too quickly, you will wash away the nutrients. Water just to ensure your roots stay moist, but not wet. To check if you water correctly stick your finger about 2 inches inside the soil and feel for moisture, if moist, then plants have enough water.



## ACTIVITY PAGE: SEED LIFE CYCLE

Watch as your _____ seedling starts to grow!

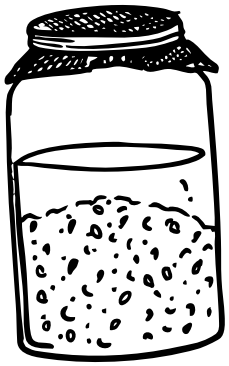
Label the parts of the plant using the word bank and color it in when you're finished.



### WORD BANK

| | | |
|---|---|---|
| roots | leaf | seedling |
| seed | flower | stem |

## **RECIPE:** SPROUTING GRAINS



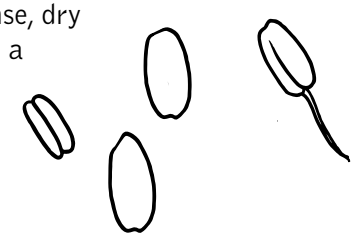
ingredients

- dried rye berries
- water

Method

1. Place the grains in a clean sprouting container and cover with 3 parts cold water to 1 part grain, stirring to ensure an even soak. Soak in the refrigerator for 12 hours (the grains will have expanded from the water, but sprouts won't be visible yet).

2. Drain the water by inverting your container, making sure to use cheese cloth, a screen, or a sieve to catch the contents. Rinse the grains several times, agitating them slightly, until the water runs clear. Transfer the grains back to your sprouting container, or a larger container if necessary. Do not overcrowd the container, or the grains will not sprout evenly.
3. Cover the grains with cheesecloth (so that they have room to breath), turn the container on its side so that any excess water runs out, and let stand at room temperature. Rinse the grains with cold water, as before, until the water runs clear, three times a day. When all of the grains have grown small tails, they have sprouted.
4. This can take 2 to 3 days, more if the room is colder, less if it is warmer. Give the sprouts a final rinse, dry them quickly on a clean towel, transfer to a sealed container, and refrigerate for up to 1 week until ready to use.



## **RECIPE:** CARROT TOP PESTO

This pesto is a great way to use the tops of your vegetables if you aren't going to eat them. This super earthy mix makes for a delicious pasta sauce, bread dip or sandwich spread. If you're not going to use it all at once, it freezes really well for later use.

Ingredients

- 1 cup mixed carrot tops, turnip tops, radish greens
- ¼ cup basil leaves
- ¼ cup Italian parsley leaves
- 1 clove garlic, grated on a microplane
- 3 Tbsp finely grated Parmesan cheese
- 2 Tbsp pine nuts
- ½ cup vegetable oil, chilled
- salt to taste

Method

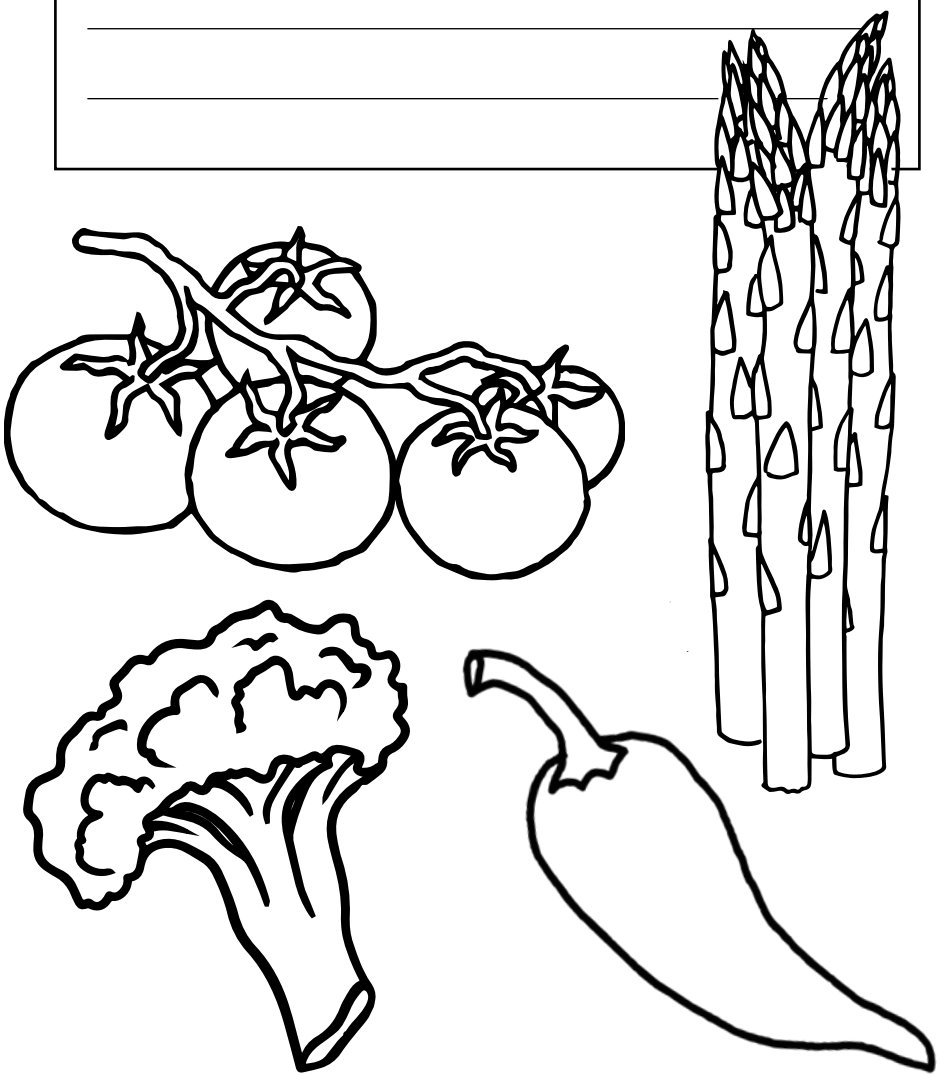
1. Bring a medium pot of well-salted water to a boil. Set up an ice bath in a large bowl.
2. Blanch the carrot, radish, and turnip tops in the boiling water for 90 seconds. Using a small colander, remove the greens from the pot and shock immediately in the ice bath.
3. When cold, remove from the ice bath and squeeze out the water.
4. Transfer to a cutting board and chop roughly. Place all the ingredients except for the oil into the bowl of a blender. Season with a little salt.
5. With the blender running at high speed, slowly add the oil until a smooth pesto is achieved. Transfer to a container and refrigerate until use.

## COLORING PAGE

Once you make the recipe, be sure to photograph and tag us in your post!

@stonebarns #LEAF

**NOTES:**

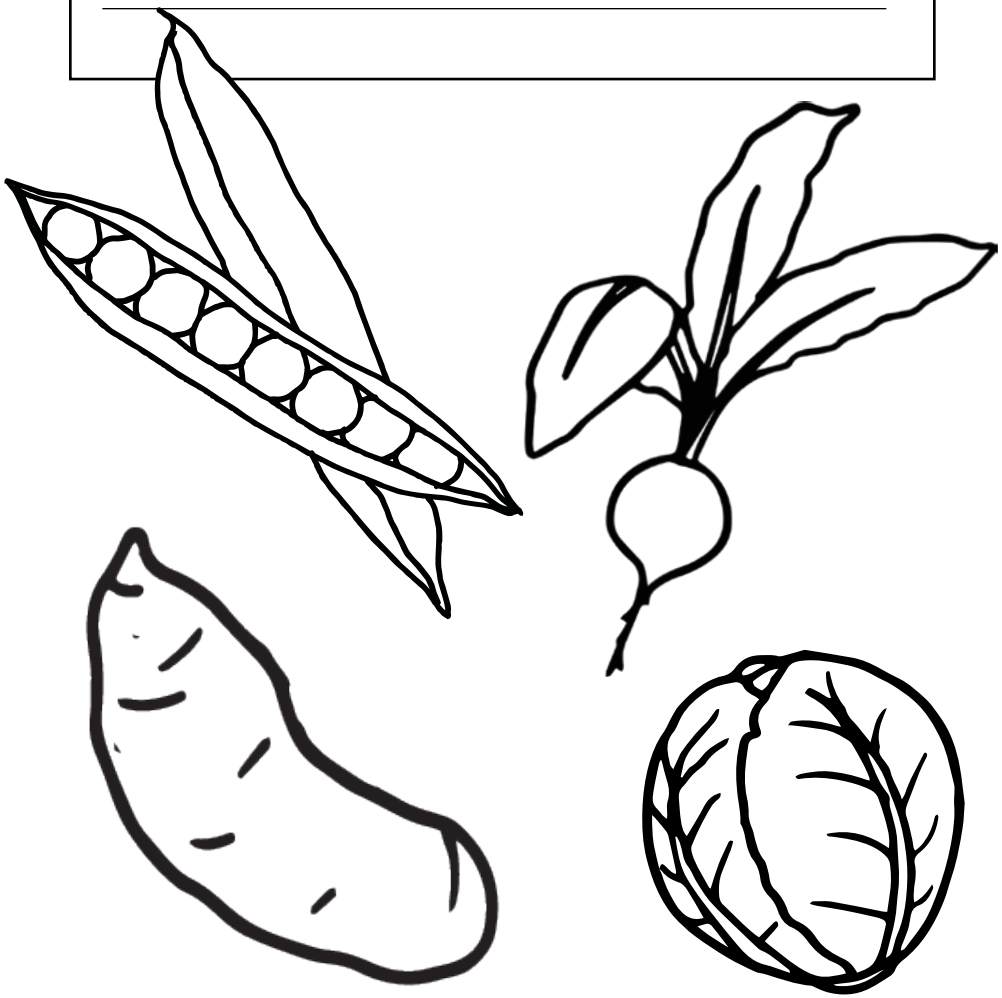


## PÁGINA PARA COLOREAR

¡Una vez que prepares la receta, asegúrate de tomar una foto y etiquetarnos en tu publicación!

@stonebarns #LEAF

**APUNTES:**



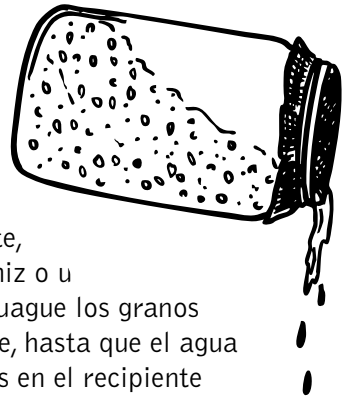
## **RECETA:** GRANOS PARA GERMINAR

Ingredientes

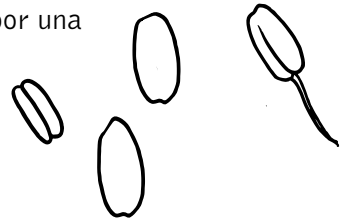
- bayas de centeno secas
- agua

Preparación

1. Coloque los granos en un recipiente limpio para germinar y cúbralos con 3 partes de agua fría por 1 parte de grano, revolviendo para asegurar una hidratación uniforme. Déjelos en remojo en el refrigerador durante 12 horas (los granos se habrán expandido en el agua, pero los brotes aún no serán visibles).



2. Escurra el agua invirtiendo el recipiente, asegurándose de usar una gasa, un tamiz o u colador para recoger el contenido. Enjuague los granos varias veces, revolviéndolos ligeramente, hasta que el agua salga clara. Vuelva a colocar los granos en el recipiente para germinar o en uno más grande si es necesario. No llene demasiado el recipiente, ya que los granos no germinarán uniformemente.
3. Cubra los granos con una gasa (para que tengan espacio para respirar), coloque el recipiente de lado para que escurra el exceso de agua y deje reposar a temperatura ambiente. Enjuague los granos con agua fría, como antes, hasta que el agua salga clara, tres veces al día. Cuando todos los granos hayan desarrollado colitas, habrán brotado.
4. Esto puede tardar de 2 a 3 días, más si la habitación está fría, menos si está cálida. Enjuágalos por última vez, sécalos rápidamente con una toalla limpia, transfiérelos a un recipiente hermético y refrigéralos hasta por una semana hasta que estén listos para usar.



## **RECETA:** PESTO DE HOJAS DE ZANAHORIA

Este pesto es una excelente manera de usar las hojas de tus vegetales si no planeas comerlas. Esta mezcla con un sabor muy terroso es deliciosa como salsa para pasta, dip para pan o como untable para sándwiches. Si no lo vas a usar todo de una vez, se congela muy bien para usar más adelante.

Ingredientes

- 1 taza de hojas mixtas de zanahoria, hojas de nabo, hojas de rábano
- ¼ taza de hojas de albahaca
- ¼ taza de hojas de perejil italiano
- 1 diente de ajo, rallado en microplane
- 3 cucharadasde queso parmesano finamente rallado
- 2 cucharadas de piñones
- ½ taza de aceite vegetal, frío
- Sal al gusto

Preparación

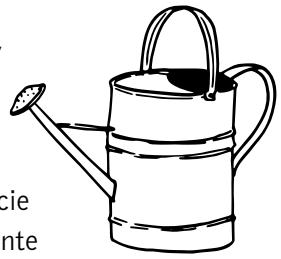
1. Pon a hervir una olla mediana con agua bien salada. Prepara un baño de hielo en un bol grande.
2. Escalda las hojas de zanahoria, rábano, y nabo en el agua hirviendo durante 90 segundos. Usando un colador pequeño, saca las hojas de la olla y pásalas inmediatamente al baño de hielo.
3. Cuando estén frías, retíralas del baño de hielo y exprime bien el exceso de agua.
4. Pásalas a una tabla de cortar y pícalas en trozos grandes. Coloca todos los ingredientes, excepto el aceite, en el vaso de una licuadora. Sazona con un poco de sal.
5. Con la licuadora en velocidad alta, agrega el aceite lentamente hasta lograr un pesto suave. Pásalo a un recipiente y refrigera hasta que lo vayas a usar.

## INSTRUCCIONES DEL KIT DE CULTIVO

### PARTE I: CÓMO TRASPLANTAR

1. Riega suavemente tu maceta y el recipiente de 6 plantas para que la tierra esté húmeda como un pastel, pero no empapada como una sopa.
2. Presiona con cuidado en la parte inferior de la celda individual del recipiente de plástico y saca la planta con suavidad.
3. Usando tu palita (o pala de mano), cava un pequeño hoyo en la maceta lo suficientemente grande para que quepan completamente las raíces y la tierra del trasplante. Cubre completamente el trasplante con tierra por debajo del tallo de la planta. Asegúrate de que el tallo y las hojas queden completamente expuestos.
4. Aprieta los bordes del hoyo para asegurar el contacto entre la tierra de la maceta y la del trasplante. Recuerda regar con regularidad cuando la superficie comience a secarse.

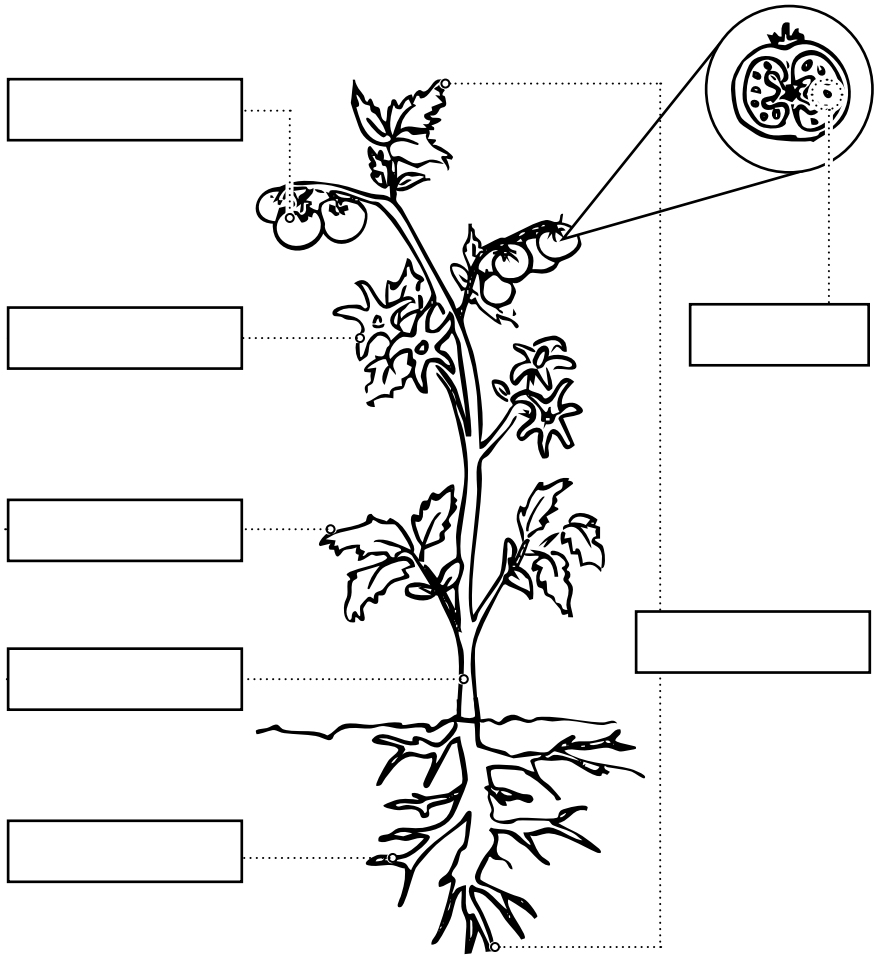
### PART 2: CUIDANDO TUS PLANTAS



**Riego:** La parte más importante al cultivar en una maceta de jardín es el riego adecuado. Recomendamos regar cuando la superficie del suelo comience a secarse (aproximadamente dos veces por semana), dependiendo de dónde esté ubicada tu maceta. Si tu maceta está a pleno sol, el suelo se secará mucho más rápido que si está en la sombra. Riega suavemente y de manera uniforme sobre la superficie del suelo, permitiendo que el agua penetre lentamente hasta las raíces. Si riegas demasiado y muy rápido, arrastrarás los nutrientes. Riega solo lo necesario para que las raíces se mantengan húmedas, pero no empapadas. Para comprobar si estás regando correctamente, introduce tu dedo unos 5 cm (2 pulgadas) en la tierra y siente si hay humedad; si está húmeda, entonces tus plantas tienen suficiente agua.

## PÁGINA DE ACTIVIDAD: CICLO DE VIDA DE LA SEMILLA

¡Mira cómo tu _____ plántula comienza a crecer!
¿Puedes etiquetar las partes de la planta usando las palabras del banco de palabras? Etiqueta las partes de la planta usando el banco de palabras y coloréala cuando hayas terminado.



### BANCO DE PALABRAS

| | | |
|---|---|---|
| raíces | hoja | plántula |
| semilla | flor | tallo |

# ¡BIENVENIDO A LEAF!

## NOMBRE(S): _____

En 2023, Stone Barns Center lanzó LEAF con el objetivo de empoderar a las familias para que participen en sus sistemas alimentarios locales. Cada vez que llevas a casa productos frescos y de temporada, usas nuestros materiales educativos prácticos, y te conectas con nuestros agricultores, chefs y la tierra, estás abogando por un futuro alimentario más saludable y accesible—no solo para ti y tu familia, sino también para tu comunidad.

A lo largo del programa, recibirás:

- **Un kit personal de jardín en casa** con herramientas, tierra y plantas para cultivar tus propios alimentos comestibles en el mismo ciclo de cultivo que los agricultores de Stone Barns.
- **Distribuciones de productos cada dos semanas** con vegetales, hierbas, carne y granos de temporada cultivados en Stone Barns Center.
- **Invitación para visitar el campus de Stone Barns** y conectarte con las personas, la tierra y las filosofías agrícolas detrás de tu comida.
- **Cuatro encuestas de retroalimentación** como parte de un estudio en curso de "La comida como medicina", en colaboración con el Teachers College de la Universidad de Columbia. Tu participación resultará en publicaciones científicas y ayudará a establecer nuevas comunidades LEAF en todo el país.
- **Un zine creado por WordUp Community Bookshop** que celebra a la comunidad LEAF. Ayuda a contribuir enviándonos tus fotos y recetas.

**LEAF se trata de relaciones.** Estás uniéndote a una red de más de 140 familias en Sleepy Hollow y el South Bronx, así como a huertos comunitarios y organizaciones asociadas como WordUp Community Bookshop, UpBeatNYC, La Morada Community Kitchen, RHSM Life Center, Horseman Harvest Neighborhood Pantry, Teachers College de Columbia University y Blue Hill at Stone Barns.

**Día de Distribución del Kit de Jardinería**

*Marca en tu calendario la fecha para recoger tu kit personal de jardín en casa.*

**Mi fecha de recogida del kit de jardín es:** _____

Haz una donación

**Días de Distribución de Productos**

*Marca con un círculo tus días de distribución a continuación:*

| Sleepy Hollow: | South Bronx: |
|---|---|
| Jueves 1 de mayo | Sábado 12 de abril |
| Jueves 30 de mayo | Domingo 1 de junio |
| Jueves 8 de agosto | Domingo 10 de agosto |

Conoce más sobre LEAF

## SOBRE CENTRO DE STONE BARNS

Stone Barns fue fundado en 2004 con la misión de catalizar una cultura alimentaria ecológica y regional. Nuestro campus, que compartimos con nuestro restaurante asociado, Blue Hill, es un laboratorio viviente donde agricultores, chefs, artesanos y científicos se reúnen para conectarse con la tierra. ¡Ven a visitarnos cuando quieras!

Nuestra cafetería y los terrenos están abiertos todo el año

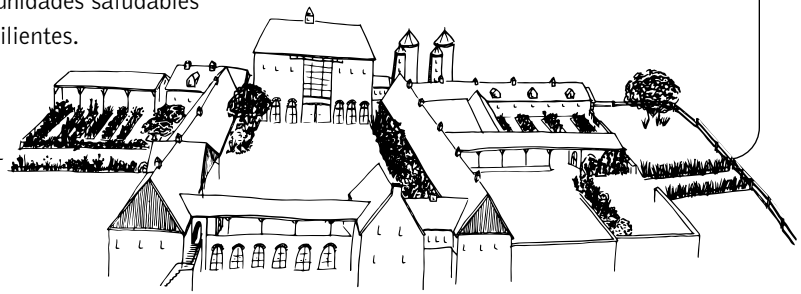
De miércoles a domingo, de 10:00 am a 3:00 pm.

630 Bedford Road
Tarrytown, NY 10591

stonebarnscenter.org

: @stonebarns

**La agricultura regenerativa** se define por prácticas agrícolas y de jardinería holísticas que priorizan suelos, ecosistemas, personas y comunidades saludables y resilientes.



Durante nuestro Día Anual de Educación Agrícola, visitarás el campus de Stone Barns para conocer a nuestros agricultores y chefs, y aprender sobre la salud del suelo, la agricultura regenerativa y formas simples y nutritivas de cocinar con productos frescos y de temporada.

Voy a visitar Stone Barns Center el __/__/2025

**Tu contacto principal:** Carolina Saavedra, Gerente de Educación Comunitaria de Stone Barns y Fundadora de LEAF

carolinas@stonebarnscenter.org

(917) 688 - 8613

STONE BARNS
CENTER FOR FOOD
& AGRICULTURE™

# LEAF

Liderando un Sistema Alimentario Ecológico y Accesible