



Westwood Grows



Food Preservation

The basics:

Fresh foods are organic compounds that decompose over time. There are many ways to extend the life of your favorite fruits and vegetables. Most methods accomplish one or more of these tasks: reduce moisture, slow bacterial growth, limit oxygen exposure, and/or encourage beneficial microorganisms.

Keep in mind:

Food preservation takes care and practice. The act of canning, processing and/or fermenting takes many hours of dedication and your health and safety come first. If you are new to the process enroll in a training, preferably from a friend or other reliable, experienced teacher. If you notice any off smells or uncharacteristic molds act on the side of caution and discard in the compost. Keep practicing.

Take action:

The best part of preserving food is the ability to harvest produce in its peak season, when it is most ripe, nutrient dense and delicious! Find a seasonal calendar for your area and explore local farmers markets and u-pick farms. When all that produce comes in you'll be ready to prep them for enjoyment months down the road. While there are many tools available for food preservation, we recommend starting with a chest freezer, a set of wide mouth mason jars, a pack of brown lunch bags and a roll of twine.



Our Mission

To cultivate collaboration through education that empowers and celebrates success.

Connect with us! www.westwoodgrows.org / westwoodgrows@gmail.com



Westwood Grows

Preservación de Alimentos



Lo básico:

Los alimentos frescos son compuestos orgánicos que se descomponen con el tiempo. Existen muchas maneras de extender la vida de tus frutas y verduras favoritas. La mayoría de los métodos logran una o más de las siguientes tareas: reducir la humedad, ralentizar el crecimiento bacteriano, limitar la exposición al oxígeno y/o fomentar microorganismos beneficiosos.

Ten en cuenta:

La preservación de alimentos requiere cuidado y práctica. El acto de enlatar, procesar y/o fermentar lleva muchas horas de dedicación, y tu salud y seguridad son lo primero. Si eres nuevo en el proceso, inscríbete en una capacitación, preferiblemente con un amigo u otro maestro confiable y con experiencia. Si notas olores extraños o moho inusual, actúa con precaución y desecha el alimento en el compost. Sigue practicando.

Toma acción:

La mejor parte de preservar alimentos es la posibilidad de cosechar productos en su temporada alta, cuando están más maduros, densos en nutrientes y deliciosos. Encuentra un calendario estacional para tu área y explora mercados de agricultores locales y granjas donde puedas recolectar tú mismo. Cuando llegue toda esa cosecha, estarás listo para prepararla y disfrutarla en los próximos meses. Aunque existen muchas herramientas para la preservación de alimentos, recomendamos comenzar con un congelador de cofre, un set de frascos de boca ancha, un paquete de bolsas de papel marrón para almuerzo y un rollo de hilo.



Nuestra Misión

Cultivar la colaboración a través de la educación que empodera y celebra el éxito.
¡Conéctate con nosotros! www.westwoodgrows.org / westwoodgrows@gmail.com