

en abril

“Lo que olvidaste
o no pudiste hacer en marzo,
abril te da otra oportunidad”

Sembramos

- ⊙ **En almácigos:** Brócoli, Cebolla (*valencianita, valcatorce y de verdeo*), Repollos (*corazón de buey*) y Puerro.
- ⊙ **Siembra directa:** Acelga (*bressane penca ancha*), Ajo, Escarola, Espinaca (*amadeo*), Lechuga (*gran rapid, criolla, gallega, crimor y maravilla 4 estaciones*), Perejil, Rabanito, Radicheta, Remolacha (*green top bunch*), Rúcula y Zanahoria (*criolla*)

Trasplantamos

- ⊙ Apio de cabeza, Brócoli, Coliflor (*early snow ball*), Hinojo, Puerro, Repollos (*corazón de buey y blanco*)

Recolectamos

- ⊙ Semillas de albahaca y raíces de Diente de León.

Recomendamos

- ⊙ Sembrar y trasplantar todo lo que podemos antes del mes mayo en que comienzan las heladas.

Importante

- ⊙ Aprovechar las hojas del otoño para hacer aboneras en pilas

hortaliza de mes

Repollo

Brassica Oleracea var viridis

Propiedades y utilización:

Contiene glutena, antioxidante en prevención de cáncer y otras enfermedades degenerativas, vitaminas A, B 1, B2, o y B3 (Niacina), C., Azufre, Sodio, Fósforo, Hierro, Cloro, Magnesio y Zinc.

Uso externo: Las hojas hervidas al vapor aplicadas localmente tibias alivian la artritis y los dolores reumáticos. Para úlceras varicosas picar las hojas y aplicar en forma de cataplasma en la herida

Uso interno: Es una planta alcalinizante con alto contenido de calcio, y se utiliza para combatir la acidez y las úlceras de estómago y duodeno, exprimir 200 gr. de repollo y tomar el jugo en ayunas. Añadir a todas las comidas unas hojas, no altera el sabor. Para alcalinizar el agua dejar durante la noche un par de hojas de repollo por litro de agua y luego utilizarla para tomar o preparar mate o te, para hervir verduras, fideos, arroz etc. No altera el sabor de las comidas.

PASTEL DE REPOLLO

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pan cortado en rebanadas
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 repollo lavado y trozado
- 1 taza de queso rallado
- 1 ramita de perejil picado

Dorar el ajo en 2 cucharadas de aceite y retirarlo. Agregar el resto del aceite y tostar en él las rebanadas de pan.

Calentar el caldo y añadirle el repollo. Cocinarlo 5 minutos y escurrirlo. Guardar el agua de la preparación.

Colocar en una fuente de horno, algunas rebanadas de pan frito, cubriendo el fondo. Agregar un poco de ajo, luego una capa de repollo y un puñado de queso rallado. Continúe agregando los ingredientes por capas, hasta terminar con una capa de queso. Agregue el caldo de la preparación del repollo.

Cocine en el horno durante media hora