

# en julio

## Sembramos

- ⊖ **En almácigos:** Repollo (*corazón de buey*), Cebolla (*valencianita y valcatorce*).
- ⊖ **Sembrar solamente lo necesario para mantener el escalonamiento. Mes de temperaturas muy bajas en el suelo.**
- ⊖ **Se puede sembrar:** Acelga (*bressane*), Arveja, Espinaca (*viroflay*), Lechuga (*grand rapid, galleta, crimor y maravilla 4 estaciones*), Rabanito, Zanahoria (*chantenay*) y Rúcula

## Recolectamos

- ⊖ Flores de caléndula, manzanilla y borraja.

## Recomendamos

- ⊖ Trasplante de Cebolla (*valcatorce*) y Repollo (*corazón de buey*).
- ⊖ Hacer esquejes de romero, cedrón, salvia blanca, ruda, lavanda y tomillo.
- ⊖ **Aprovechar para hacer plantines por estacas:** higo, granada, y uva.
- ⊖ Hacer purín de ortiga (*muy bueno para fortalecer las plantas*)
- ⊖ **Pre-germinado:** Para estimular la germinación por las bajas temperaturas. Envolver las semillas en diarios mojados durante 24 o 48 hs. antes de la siembra.

## Importante

- ⊖ Hacer túneles bajos para la siembra de Pimiento, Berenjena, Albahaca, Espinaca tetragona; Copete, Tomate y Ajíes
- ⊖ También se pueden hacer tuneles altos de 6m x 3m utilizando como estructura varillas de sauce, caños de luz, de riego que se disponen en arcos.
- ⊖ Último mes para hacer abono de superficie para la siembra de las calabacitas, zapallitos y pepinos
- ⊖ **Riego:** En esta época la planta se abre para tomar agua cuando aumenta la temperatura. Hacerlo entre las 10 y las 17 hs.

# hortaliza de mes

## Escarola

*Cichorium endivia*

### Propiedades y utilización:

Contiene ácido chicorésido, minerales como hierro y potasio, tiene principios amargos salinos que le confieren propiedades aperitivas, tiene una acción diurética, colerética, ligeramente laxante y depurativa en su conjunto y moderadamente hipotensora.

La achicoria se consume tierna y cruda en ensaladas, cortada muy fina, como es algo amarga combina muy bien con tomate, palta, zanahoria y remolacha que son más dulces. Y se condimentada con aceite, limón y ajo finamente picado. También se consume cocida

## COLCHÓN DE ESCAROLA

- 1 cebolla grande.
- 2 Plantas de escarola
- 1 Cdas. sopera de aceite
- Queso fresco tipo por salud cortado en rodajas finas
- ½ Taza de pan rallado
- 3 Cdas. de perejil picado.

Se pica la cebolla se dora hasta que este transparente se agrega la escarola lavada y cortada, se agrega agua se cocina durante 10 minutos.

Aparte se dora el pan rallado en aceite y se vierte sobre la escarola se agrega el queso tipo por salud y el perejil picado se tapa 5 minutos y se sirve.