

en marzo

“Mes de cambio y renovación en la huerta”

Sembramos

- ⊙ **En almácigos:** Brócoli, Cebollas (*valcatorce, valencianita y de verdeo*), Coliflor, Hinojo, Repollos (*blanco, brunswik y corazón de buey*)
- ⊙ **Siembra directa:** Acelga (*bressane penca ancha*) Ajo (*dientes*), Escarola, Espinaca (*amadeo*), Lechugas (*grand rapid, criolla, gallega, crimor, maravilla 4 estaciones*), Papa (*huinkul*), 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, blanco y brunswik*)

Recolectamos

- ⊙ Yuyos para elaborar purín de hierbas como vitalizador (*agregar la mayor variedad posible de yuyos de la huerta*).

Recomendamos

- ⊙ Cosechar las calabazas para conservarlas en trojas. La cosecha se realiza cuando los frutos están bien maduros, dejando el pedúnculo o cabo adherido al zapallo o calabaza para favorecer su conservación. Se pueden apilar sobre tarimas en lugares ventilados y secos o sobre capas de paja y espolvoreados con cenizas. No golpearlas, las heridas favorecen la entrada de hongos. Hay que revisar frecuentemente para retirar los frutos dañados.

Importante

- ⊙ Hacer abono de superficie .

hortaliza de mes

Zanahoria

Daucus carota

Propiedades y utilización:

Contiene una pequeña pero significativa proporción de proteínas (1%), no tiene grasas, es una fuente de vitaminas C, E y del grupo B. Los minerales y los oligoelementos están todos presentes, incluyendo el hierro.

Contiene carotenoides entre los que se destaca el beta-caroteno que nuestro organismo transforma en provitamina A. Los carotenos son imprescindibles para el funcionamiento de la retina y especialmente para la visión nocturna o con poca luz.

También favorece el buen estado de la piel y las mucosas.

JUGO MACERADO DE ZANAHORIA Y NARANJA AMARGA

1 kilo de zanahorias tiernas

5 Naranjas amargas

Azúcar orgánica

Rallar las zanahorias

En una olla de acero inoxidable, colocar una camada de diez centímetros de la zanahoria rallada, cubrir bien con azúcar orgánica

Cortar en rodajas las naranjas y colocarlas sobre las zanahorias, volver a cubrir con azúcar. Luego colcoar otra capa de zanahorias cubrir con azúcar y después colocar otra capa de rodajas de naranjas y cubrir con azúcar.

Dejar macerar 10 horas-

Prensar y apretar para separar el jugo del resto, repetir la operación 3 veces

Luego colar y diluir a gusto con agua- Enfriar y beber