

en agosto

Sembramos

- ⊙ **En almácigos:** Cebolla (*valcatorce*) y Repollo (*corazón de buey*)
- ⊙ **Almácigos en túneles bajos:** Pimiento, Berenjena, Albahaca, Copete, Tomate, Ajíes y Espinaca tetragona (*tiene germinación lenta de 20 a 30 días*)
- ⊙ **Siembra directa:** Acelga bressane penca ancha, Apio de cortar, Arveja, Espinaca (*virofley*), Lechuga (*grand rapid, gallega, crimor, maravilla 4 estaciones*), Papa (*kennebec*), Perejil, Rabanito, Radicheta, Remolacha (*detroit y green top bunch*), Rúcula y Zanahoria (*chantenay*).

⊙

Trasplantamos

- ⊙ Apio de cortar, Cebolla (*valcatorce*) y Repollo (*corazón de buey*)

Recolectamos

- ⊙ Flores de caléndula, manzanilla y aroma o espinillo. (*en días secos y de pleno sol*).

Recomendamos

- ⊙ Podar los rosales
- ⊙ Pregerminar las semillas para la siembra en almácigos

Importante

- ⊙ Preparar las tomateras (*estructuras con cañas*)
- ⊙ Último mes para reproducir por esquejes romero, tomillo, ajeno, ruda, cedrón y salvia (*blanca y morada*).

hortaliza de mes

Alcaucil o Alcachofa

Cynara scolymus

Propiedades y utilización:

La inflorescencia que es la parte comestible. Es rica en fibra y en vitaminas A y B, por lo que actúa sobre el sistema nervioso y como tónico intestinal. Refuerza y estimula el hígado, y los riñones ayudando a la desintoxicación de la sangre. Refuerza el corazón. Recomendada para diabéticos porque contiene inulina.

Uso medicinal de las hojas

Las hojas de planta de alcaucil (que no es la parte comestible) contienen derivados de ácidos cafeoilquímicos, reductores de los niveles de colesterol y triglicéridos. La forma de preparación consiste en poner una cucharadita de hojas, 50 gramos de hojas frescas en un litro de agua y hervir solo cinco minutos a fuego lento.

ALCAUCILES RELLENOS

Para 6 personas,

12 alcauciles

1 Limón.

Relleno

1 taza de miga de pan picada o pan rallado mojados en leche

1 huevo

2 Dientes de ajos picado muy fino

1 cuchada de perejil picado

Sal y pimienta cantidad necesaria

Lavar los alcauciles abrir las hojas, se pueden golpear sobre una tabla de madera, para que separen las hojas en forma más fácil. Se frotan con limón.

Se rellenan con la preparación cada uno de alcauciles, para que no se escape el relleno pueden atarse con hilo fino de algodón, o acomodarlos de tal manera que calcen paradas uan al lado de otra en una olla se le agregar un poco de agua y se pone a cocinar a fuego lento durante 20 o 30 minutos.

La miga de pan puede reemplazarse por arroz hervido.