

en septiembre

Nuevamente mes de cambio y renovacion y de mucho trabajo. Termina el periodo de heladas y las tareas del invierno.

Sembramos

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

Trasplantamos

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

A partir del día 15:

- ⊙ **Siembra directa (a golpe) en la chacra:** Zapallito, Maíz, Poroto, Chaucha, Calabaza, Zapallo, Sandía, Pepino, Melón, Maní y Mandioca por estaca.
- ⊙ **Comienza el trasplante al aire libre** de Tomates, Berenjenas, Ajíes, Albahaca y Brotes de batata

Recolectamos

- ⊙ Flores de manzanilla y de aromito o espinillo.

Recomendamos

- ⊙ Preparar purín de Iso insectos plagas para controlarlos (*ver receta en cartilla*)
- ⊙ Aprovechar los yuyos que rebrotan para elaborar purín de hierbas

Importante

- ⊙ Preparar trampas para controlar los insectos-plagas (*placa amarilla pegajosa*) y para ahuyentar los pájaros (*molinete amarillo*).
- ⊙ Hacer parraleras: para producir media sombra: de mate, esponja, dama de noche y suspiro azul

hortaliza de mes

Habas

Vicia faba

Propiedades y utilización:

Las habas son de la familia de las leguminosas o fabáceas y dentro de los vegetales, son los que más aportan proteínas a la dieta.

Las habas se pueden consumir secas, para secarlas se pelan las chauchas (vainas) y los porotos se ponen al sol, o en un secadero. Un vez secas se guardan en frascos bien cerrados.

Las habas nos aportan proteínas entre 4,5 a 6 gr, /100. gr, Tienen además Vitaminas B1 (Tiamina) B3 (Niacina), Vitamina C y ácido Fólico y también minerales como el Potasio, Magnesio y Hierro.

SOPA CREMA DE HABAS

Se eligen vainas bien llenas de semillas o porotos. Se pelan y se separan las semillas o porotos de la vaina. Las semillas o porotos se vuelven a pelar, quitándole la piel. (Si se usan habas secas se dejan en remojo una noche se les quita la piel)

Se pican dos cebollas y se reahogan con poco aceite, se agregan las habas peladas y 3 litros de agua. Se cocina hasta que las habas se deshacen, se condimenta con sal y pimienta a gusto.

Se les puede agregar fideos soperos.

Se puede condimentar 2 cucharadas de hojas de hinojo picadas