

en octubre

Mes de trasplantes y siembras al aire libre.

Sembramos

- ⊗ **En almácigos:** Repollo (*corazón de buey*), albahaca, Tomate (*perita*) y Ajies
- ⊗ **Siembra directa:** Acelga (*bressane penca ancha*), Lechugas (*grand rapid, gallega, crimor, maravilla 4 estaciones*), Rabanito, Radicheta, Remolachas (*detroit y green top bunch*), Rúcula, Zanahoria (*chantenay*)
- ⊗ **A golpes:** Maíz, Zapallito, Calabacita, Zapallo, Pepino, Sandía; Chaucha y Poroto.

Trasplantamos

- ⊗ Tomate, Berenjena, Ajíes, Pimiento, Albahaca, además Apio de cortar, Repollo (*corazón de buey*), ramas de Mandioca y brotes de Batata.

Recolectamos

- ⊗ Habas y arvejas. *Se pelan y las semillas (porotos) se secan para guardarlos para consumirlos en sopas en el invierno que viene.*
- ⊗ Semillas de caléndula y malva

Recomendamos

- ⊗ **Poda de tomates:** cortar los brotes que salen entre el tronco principal y las ramas
- ⊗ Cosechar las últimas ortigas para secarlas y para hacer preparados vitalizadores para regar durante toda la primavera y el verano.

Importante

- ⊗ A partir de este mes regar con preparados vitalizadores toda la huerta al menos una vez por semana.
- ⊗ Hacer cobertura. Cubrir los canteros con pasto seco.
- ⊗ Hacer abonos caseros (*compost*) en pilas

hortaliza de mes

Brocoli

Brassica oleracea Var *italica*

Propiedades y utilización:

Propiedades y utilización: es considerada una de las hortalizas de fácil digestión, contiene importantes cantidades de potasio, magnesio, hierro, zinc y fósforo. Se destaca por ser una de las fuentes principales de calcio, mineral necesario para la formación de huesos y dientes. En cuanto a su aporte en vitaminas es destacable el contenido de vitaminas C, B1 y ácido fólico, (importante para el crecimiento de los tejidos, para combatir la anemia). El consumo de brócoli, ayuda a la prevención de enfermedades cancerígenas, debido a su contenido en betacaroteno y derivados sulfurados. Cocine el brócoli al vapor de 3 a 4 minutos o sumérgalos en agua hirviendo el mismo tiempo. El brócoli cocinado demasiado tiempo se pone de color verde oscuro y pierde sus nutrientes, especialmente vitamina C

BRÓCOLI EN SALSA DE GARBANZOS

1/2 taza de garbanzos cocidos

1/4 taza de yogur natural, descremado

2 dientes de ajo, pelados y blanqueados en agua hirviendo por 2 minutos

1 cdita de aceite de oliva

2 cdas de agua

1 cdita de jugo de limón

1/4 cdita de comino en polvo

1/8 cdita de pimienta de Cayena

1/8 cdita de sal, o a gusto

700g de brócoli

En la licuadora o en la procesadora de alimentos, muela los garbanzos, el yogur, el ajo, el agua, el aceite, el jugo de limón, el comino, la pimienta y la sal por 1 minuto o hasta que la salsa esté tersa y resérvela.

Desprenda los ramitos de brócoli y pele los tallos; corte éstos en rebanadas de 1 cm.

Cocine el brócoli al vapor hasta que este tierno y crocante a la vez.

Páselo a una fuente tibia, bañelo con la salsa y revuelva bien.