

en noviembre

Sembramos

- ⊙ **En almácigos:** Repollo (*corazón de buey*), albahaca, Tomate (*perita*) y Ajíes
- ⊙ **Siembra directa:** Acelga (*bressane penca ancha*), Rabanito, Radicheta, Remolachas, Zanahoria (*chantenay*)
- ⊙ **A golpes:** Maíz, Pepino, Poroto, Chaucha y Zapallito de tronco.

Trasplantamos

- ⊙ Tomate, Ajíes, Pimiento, Albahaca, y además Apio de cortar y Repollo (*corazón de buey*).

Recolectamos

- ⊙ Flores de tilo, hojas de melisa, menta, romero y lavanda.

Recomendamos

- ⊙ Carpir los canteros para eliminar los yuyos y mantener los yuyos cortados en los caminos para equilibrar el ecosistema.
- ⊙ Intercalar albahaca entre las plantas de tomate para repeler los insectos, y también chinchilla (*Tagete minuta*) como planta trampa.

Importante

- ⊙ Hacer cobertura
- ⊙ Se aconseja regar por la mañana temprano y a última hora de la tarde y colocar cobertura de pasto seco para mantener la humedad y proteger el suelo desnudo
- ⊙ **Trasplantes:** realizar en la última hora de la tarde embarrando las raíces con barro de abono compuesto o lombricompuesto.

hortaliza de mes

Espinaca de Verano o Espinaca Rastrera

Tetragonia expansa

Propiedades y utilización:

Es muy rica en hierro y además de yodo, calcio, clorofila, ácido fólico, vitaminas C,K1, provitamina A

TORREJAS DE AVENA Y ESPINACA

150 grs de Espinaca y 1 cebolla de verdeo. Lavar y picar las hojas de espinaca y la cebolla de verdeo. Mezclar con una pasta de abundante avena y huevo. Con ayuda de una cuchara sopera armar las torrejitas y colocar en una asadera de horno, Cocinar 10 minutos. Opcional se le puede agregar un trocito de queso por salud a cada torreja antes de sacarlas del horno.

TARTA DE ESPINACA

Para el relleno se mezclan 350 grs de espinaca (tetragona o común) cortada, 3 cebollas de verdeo o 1 cebolla picadas, 1 Huevo duro, 7 aceitunas negras sin carozo y picadas, un puñado de queso rallado, 2 cucharadas de aceite y sal. Con esta preparación en cruda, se rellena una masa de tarta, se cocina a fuego lento en horno aproximadamente 30 minutos.

La utilización de la verduras en crudo permite que las vitaminas y los minerales de las verduras del relleno no se pierdan