

HALLOWEEN EN EL HUERTO

Nos estamos preparando para la fiesta. Dejá de volar Espárrago, porque desde que te disfrazaste de brujo, no parás de volar... La huerta ya está lista, falta que encienda mi calabaza para que ilumine todo el escenario y vos Alcaucil, con ese disfraz de fantasma, das miedo y nadie sabrá quien sos.!!!

Convoqué a la araña Winsi y al murciélago Murci.

Estamos todos preparados!!!
Que empiece la fiesta!!



octubre

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

-  11 Día del Respeto a la Diversidad Cultural
-  18 Día de la Protección de la Naturaleza
-  8. Feriado con fines turísticos.Feriado inamovible.



estacionalidad

¿cuáles son las frutas en octubre?

manzana, pera, frutilla, cereza,
banana, damasco

viernes 1

sábado 2

domingo 3

lunes 4

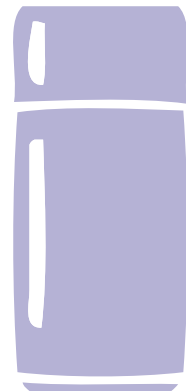
Tips para la heladera

Evitá la contaminación cruzada. Vegetales sin lavar y carnes crudas se almacenan en los estantes inferiores, en tanto lácteos, vegetales lavados, fiambres o comidas preparadas se ubican en los estantes superiores. Siempre en envases limpios y tapados.

Ordená los productos para que quede espacio libre entre ellos. Con una buena ventilación, se conservan mejor y requieren menos energía para mantener su temperatura.

- Rotulá con la fecha de elaboración las comidas preparadas previamente.
- Reservá la puerta del freezer para los alimentos que uses con mayor frecuencia y las porciones sobrantes.

Si almacenás líquidos, hacélo en recipientes rígidos.



Cereza

Se cultiva en Valle de Uco, Luján y Lavalle. Mendoza es la primera productora del país.



martes 5

dato

Para los japoneses, los cerezos en flor son manifestaciones de la belleza en estado puro.



¿sabías qué?

octubre

Moras, Moritas

Junto con las frambuesas y grosellas pertenecen al grupo de las “frutas finas” y dentro de él a los denominados “berries” frutos de reducido tamaño y sabores acidulados.

Maduras presentan un color negro o borravino. Se consumen frescas. También se preparan tartas, como el “crumble”, preparación inglesa incorporada a nuestra gastronomía.

miércoles 6



jueves 7

Dato

del término mora procede el nombre que se le da al color morado



Damasco

Nombre científico

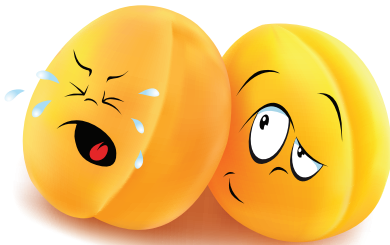
Prunus armeniaca



De sabor exquisito y bajo aporte calórico esta fruta, bien mendocina, es rica en fibras, sustancias antioxidantes y minerales. Se consume fresco o como ingrediente en la preparación de tartas, mousses, soufflés, helados o compotas.

viernes 8

sábado 9



La mayor parte de la producción se destina a industria y se lo prepara bajo la forma de mermeladas, conservas, pulpas de fruta, jugos, esencias, licores, frutos secos y orejones.

Clafoutis de damasco

Ingredientes

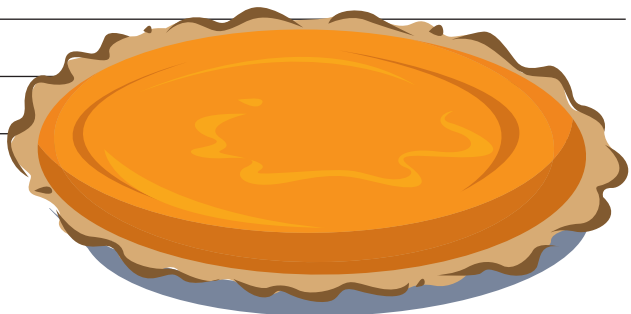
600 g de damascos en mitades, 3 huevos, 100 g de azúcar, 1 cucharada de vainillín, 25 g de manteca fundida, 125 g de crema de leche, 125 g de harina 0000 y 75 ml de leche.

Preparación: batir los huevos con el azúcar, agregar el vainillín, la manteca, la leche y la crema hasta lograr una masa similar a la de los panqueques. Añadir la harina y batir hasta obtener una preparación homogénea. Llevar a la heladera durante 15 minutos.

Para el armado: Colocar una capa de la preparación en una fuente previamente enmantecada. Llevar al horno 5 minutos. Retirar, colocar los damascos y agregar el resto de la pasta. Dorar y servir con helado.

domingo 10

lunes 11



estacionalidad

¿cuáles son las hortalizas en octubre?

alcaucil, espárrago, zapallito italiano y redondo, pimiento,
cebolla, zanahoria, papa, batata, repollo, remolacha, acelga,
rúcula, lechuga, arveja

martes 12

miércoles 13

jueves 14

Repollo

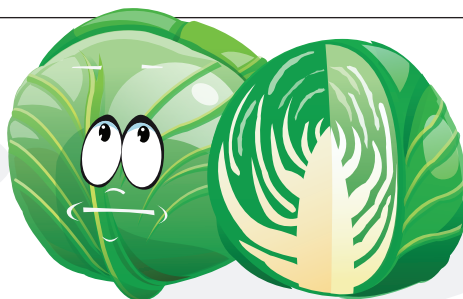
Forma parte de la familia de las coles. Existen dos variedades: verde y morado. Se consume en ensaladas y una combinación recomendada es prepararlo con gajos de naranja.

Rico en vitamina A, C, calcio y betacaroteno, además de tener un alto contenido de fibra.

octubre

viernes15

sabado16



domingo 17

lunes 18

Espárrago



Consumilos con salsa blanca, en ensaladas y grillados con queso parmesano. También en sopas y tartas.

martes 19

miércoles 20

jueves 21

dato del espárrago

En las pirámides de Egipto, está grabada una receta elaborada con espárragos. Su antigüedad se calcula en 3.500 años.

viernes 22

sábado 23

Espárragos

Son los tallos tiernos y comestibles de una planta denominada esparraguera. Aparecen en las verdulerías en primavera y se los puede consumir frescos hasta noviembre.

De sabor suave, son una fuente riquísima en potasio, componente que ayuda a reducir la grasa abdominal, disminuyendo el sobrepeso y la obesidad.





Alcaucil

Nombre científico *Cynara scolymus*.

Consumilo hervido entero o en ensaladas, relleno con miga de pan, huevo y perejil, en tartas y guisos.

domingo 24

lunes 25

martes 26

octubre

¿Sabías qué?

A las hojas blandas internas (brácteas) y las porciones tiernas del cogollo se las denomina “corazón de alcaucil”



miércoles 27

jueves 28

Emparentado con el cardo común, el alcaucil, también conocido como alcachofa, es una planta de hojas verdes, muy apreciada en la gastronomía. La parte más sabrosa es el “corazón” que se consume fresco, con un toque de aceite de oliva y sal. También se comercializa en conserva.

viernes 29

sábado 30

domingo 31

ciboulette

Nombre francés de una variedad de cebolla de verdeo, conocida como cebollín. Planta perenne de 25 cm que crece a partir de un bulbo. De aroma suave, se consume tanto cruda como cocida. Muy empleada en la cocina gourmet.