

las hortalizas entrenan!!

Chicos, empieza la primavera y tenemos que estar preparados!!! Estamos en estación y vamos ser llamados, dijo Pepino desde las anillas.

Cebollita de verdeo, la menor de las que estaban en el gimnasio, no paraba de saltar en su trampolín.

"Estoy fortaleciendo piernas!!!" exclamó.

Y el Tomate desde el otro sector agregó... yo tengo muchas propiedades, por eso estoy entrenado a full...

Tomate las.....!!! Tomate las.....!!!! dijo pepino desde lo alto...

Y vos....no seas zapallo!!! Seguí levantando pesas y hacé fuerza!!!

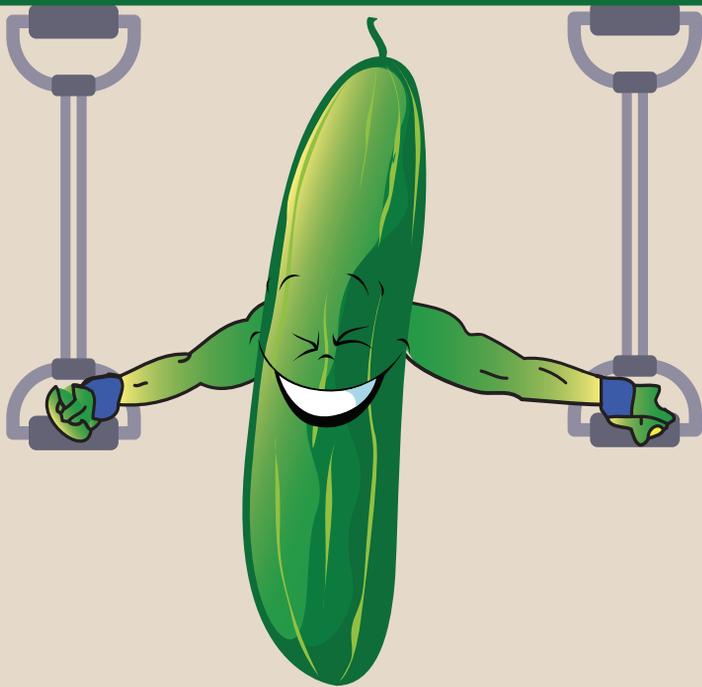
"Para que sepas soy uno de los pocos que está todo el año en la verdulería, por eso entreno siempre!!!"

Y vos qué, acelga...??

Yo dirijo....el entrenamiento!! Motivo al grupo...

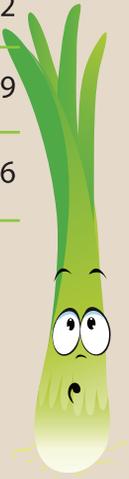
¡¡¡Vamos!!! que no somos cualquier verdura, somos las poderosas hortalizas con super vitaminas.



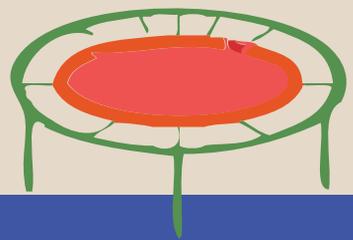
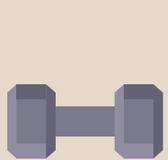


septiembre

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			



16 Día Internacional de la Protección de la Capa de Ozono
27 Día Nacional Conciencia Ambiental



estacionalidad

¿cuáles son las hortalizas en septiembre?

arveja, habas, rabanito, pimiento,
cebolla, zanahoria, papa, batata, coliflor, brócoli, repollo,
remolacha, acelga

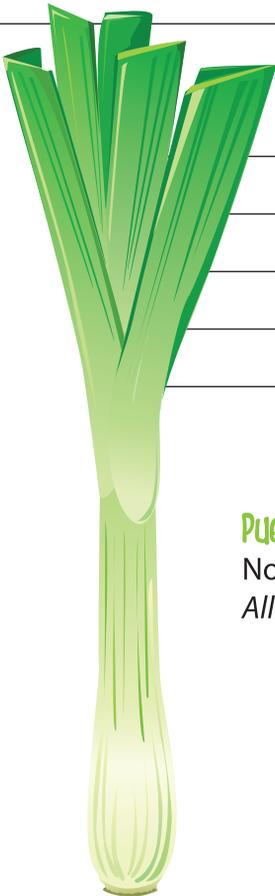
miércoles 1

jueves 2

septiembre

viernes 3

sábado 4



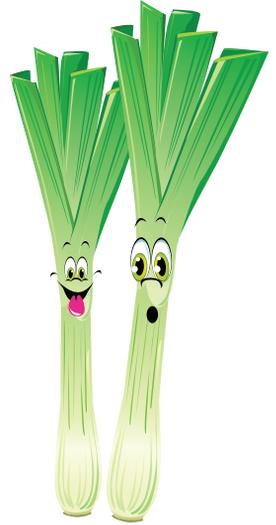
Puerro

Nombre científico

Allium ampeloprasum var porrum

¿Sabías qué?

El origen del puerro se sitúa en Asia Central. Era consumido en el antiguo Egipto. En el interior de algunas pirámides se han encontrado dibujos y jeroglíficos que indican que su ingesta era habitual en la tierra de los faraones. También era conocido por griegos y romanos.



domingo 5

lunes 6

Las **frutas** se comen
frescas, enlatadas, en compota.
También en jugos y licuados.
Acompañalas con crema.



septiembre

martes 7

miércoles 8

jueves 9

CREE en tí
Y TODO será
posible

viernes 10

sábado 11

estacionalidad

¿cuáles son las frutas en septiembre?

pera, manzana, naranja, mandarina,
banana, nueces

septiembre

domingo 12

lunes 13

Laurel

Se emplea en sopas, guisos y estofados.

Realza carnes, pastas y vegetales.

También para marinar pescados.

Sus hojas son simples, aromáticas y de color verde oscuro lustroso.

martes14

miércoles 15

jueves 16

septiembre

viernes 17

sábado 18



Nombre científico
Cichorium intybus

Achicoria

Se trata de una planta herbácea con hermosas flores azules que pertenece a la familia de las *asteráceas*. Es una verdura muy fácil de preparar y se utiliza como ingrediente en ricas ensaladas. También se consume cocida, gratinada o al horno. Se cultiva todo el año, aunque los mejores resultados se logran con las siembras de otoño y primavera.

domingo 19

lunes 20



¿Sabías qué?

Una variedad, la achicoria de raíz, se produce para elaborar un agradable sustituto del café. Se recolecta la raíz, se deja secar, se tuesta y se reduce a polvo. Así se obtiene un producto de aroma suave y con la ventaja de que no contiene cafeína.

martes 21

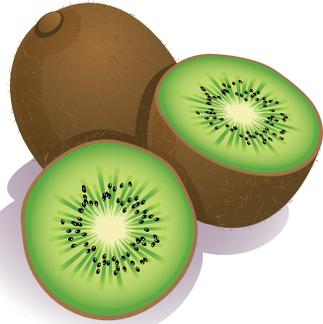
miércoles 22

jueves 23

septiembre

Kiwi

Conocido como "bolas de mono". Es una de las frutas con más proteínas. Se recomienda comerlo en el desayuno. Rico en antioxidantes y vitamina C, ayuda a prevenir resfríos y gripes.



viernes 24

sábado 25



Se consumen frescas, enlatadas o congeladas. Ideales para guisos, ensaladas y el tradicional "colchón de arvejas".

septiembre

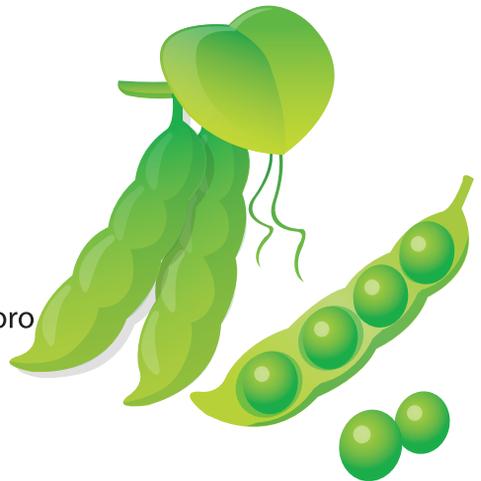
domingo 26

lunes 27

Arvejas

Nombre científico
Pisum sativum

Ricas en minerales como fósforo y hierro. Contienen una alta concentración en fibras y son bajas en grasas.



En una casita larga viven muy
encerraditas
seis hermanas mellicitas.

las arvejas



martes 28

miércoles 29

jueves 30

Huerta, Huertita...

Ya asoma mi plantita



Podés ubicarla en tu patio, balcón, terraza o jardín. Para seleccionar el lugar, tené en cuenta la disponibilidad de luz solar; la mayoría de las hortalizas y frutas requieren de 4 a 5 horas de sol. Además comodidad en el acceso al sector y una canilla cercana para facilitar el riego.

La huerta puede cultivarse en el suelo, en macetas o cajones. Su tamaño varía, de acuerdo al espacio que disponés. Te sugerimos que empieces por algo pequeño, por ejemplo, produciendo aromáticas, plantas que, en su gran mayoría, se cultivan todo el año. Las hortalizas de hojas -lechuga, acelga o rúcula- son ideales para principiantes ya que son rápidas, rendidoras y presentes todo el año.

Prestá atención al suelo, la tierra debe ser fértil y con buenos nutrientes. El buen drenaje es también importante, sobre todo si la huerta es en maceta, ya que evita inundaciones o estancamientos. Respetá los espacios de cultivo entre plantas y asesorate sobre el riego adecuado para cada especie.

Tener en cuenta estas recomendaciones, te ayuda a impedir el avance de plagas o enfermedades.

Manos a la obra y buena suerte con tu huerta!!!

