

## LA HUERTA DEL BAH

Por fin esta semana llegó el otoño, bajaron las temperaturas y el viernes y sábado pasado tuvimos las primeras lluvias que tan bien le sientan a nuestras plantas, también el miércoles tuvimos luna llena, lo que favorece el crecimiento del follaje de las plantas gracias al incremento de la luz lunar, provocando que el agua y la savia fluya con fuerza por tronco, ramas y hojas, eso explica que la huerta de otoño este tan estupenda.



Huerta de otoño con los grelos en primer plano

Este domingo fue verde y contamos con la ayuda de las compas de estrecho que se dieron la paliza de recoger más de 2000 kilos de calabazas y además les dio tiempo a cosechar los pimientos, berenjenas y calabacines, muchas gracias por vuestra ayuda. (no tenemos fotos lo siento).

Durante la semana a parte de cosechar y preparar el reparto hemos cavado las coles y las eras cosechadas, y pasado la bici por las plantas sembradas mas recientemente.



lechugas y rúcula, y siembra de espinacas brotando

Hemos tenido que regar las coles y las plantas pequeñas ya que las lluvias no han sido suficientes, lo que nos ha llevado varios días por la poca agua que baja por la cacera.



Las plantas de verano están en las últimas y con la previsión de heladas el próximo fin de semana hemos cosechado todo el tomate de cuelga y arrancado las plantas, también se cosecho el calabacín y las ultimas calabazas verdes que quedaban.



Tomates de cuelga listos para madurar en casa

El viernes pasamos a recoger los ajos para sembrar y pusimos las mantas a las plantas mas débiles contra el frio.



Ajos listos para sembrar



Mantas térmicas protegiendo de las heladas

Como mala noticia, después de un mes de problemas con la furgoneta al final no nos ha quedado mas remedio que dejarla en el taller para cambiar el motor de arranque, pero confiamos en que este lista para sacar la patata el lunes.



La semana que viene tendremos los primeros pak choi que para quien no lo sepa es una col china de hojas oscuras y penca blanca que no forma cogollo, muy resistente al frio, tiene mucha fibra por lo que es bueno para las digestiones, vitamina k y calcio bueno para los huesos, y en 100 gramos tiene el 75% de vitamina c necesaria en un día, además de otras vitaminas también posee como la mayoría de brassicas, glucosinolato que es una

molecula que ayuda a prevenir el cáncer, después de este rollo os dejamos un par de enlaces con recetas vegetarianas de pak choi, y una foto de como están las de la huerta, que las disfrutéis.

[Siete recetas con pak choi para el Lunes sin carne | Gastronomía & Cía](#)

[Receta vegetariana : Salteado de Pak choi con setas shitake - YouTube](#)



Nos vemos por la huerta.