

## ¡SE BUSCA! COLA DE CABALLO



Sirve como **purín para prevención de plagas**. Se pulverizan las hojas con su infusión.

Una chica muy maja y dispuesta que no conocíamos se hizo cargo, aunque no encontró ni una. ¿decía Christian la verdad? ¿existe en Perales?

## HUERTOTERAPIA: LO ÚLTIMO EN RELAJACIÓN

Confirmados los beneficios de esta nueva terapia. A través del contacto con la tierra madre, nuestras raíces intrínsecas del alma espiral descansan proporcionándonos un placer y bienestar cósmico.



Nuestro corresponsal, Julen, comenzó **descalzo** y en su primera fase de **trance**. Después de media hora de azada desenfundada, siempre descalzo, pasó a **sentir la tierra con la espalda** cual croqueta.

Al salir repetía sin cesar que realmente la huerta le ayudaba a liberar tensiones.

## ¿ADONDE BAHs?

Una mujer de mediana edad, tras horas de curro en la huerta, descubre que **se ha equivocado de BAH**, ya que la gente del suyo (San Martín) habían quedado a la misma hora en el mismo sitio, pero se fueron sin ella.

Ella no olvidará cómo reconocer la cola de caballo, ni tampoco preguntar antes de meterse en el coche de gente desconocida.



## ARROZ VERDE PARA UN DOMINGO VERDE



Ante la tremenda afluencia de gente (unas 30 personas) el grupo organizador, del evento, en un alarde de eficacia y disciplina, resolvió la situación con dos sabrosos arroces para satisfacer las hordas hambrientas, con una particularidad:

uno de ellos fue **verde!** en honor al domingo motivo de la celebración.

Pudieron disfrutar las afanadas trabajadoras, de diversos y variados platos multiculturales, como **tabulé árabe**, **ensaladas norteñas**, **ensaladillas rusas**, **sopa brasileña**, **lentejas castellanas** y **bizcochos cántabros**, elaborados con miga de pan y huevos, los cuales fueron recibidos con una apasionada ovación de las comensales.

(ver sección "cocinillas", p 2)



## CONCIERTO EN CASA VICENTE

Se celebró en casa Vicente, tras la comilona, una sesión de **musiquita y flamenqueo** por parte de los asistentes al evento, con Álvaro, del famoso grupo **"Comando Kachimba"** a la guitarra.



## FALSO RESCATE DE LA ESPINACA

*Experiencia narrada por el equipo de rescate de la espinaca.*

“Cuando hablamos de espinacas nos referimos a esto, que una entiende por qué luego están como están...”



Quieticas, esperando a que alguien las aireara un poco y las liberase de algunas hierbas molestas que no las dejan expandirse en toda su esencia. Algunas hablaban de **discriminación vegetal**. En el BAH somos muy sentimentales... Nos planteamos rescatar recetas con ortiga, trébol... Al fin y al cabo ya es cocina de vanguardia. Pero ¡oh, sorpresa! los cultivos estaban taaan bien cuidados, que hubiera sido difícil sacar más de un tenedor para ensalada.

Al final a regañadientes comenzamos a escardar y ya de paso a reparar los surcos. Una parte se hizo con azada...”

**“Desde que compro BAH! Tengo más amigos, estoy más moreno y mis músculos crecen cada DV”  
NO SE DEJE ENGAÑAR.  
COMPRE**

**BAH!**

## ¿Cómo HACER SURCOS RECTOS?

Aprovechando la concentración de energía de un día soleado, técnicos del BAH experimentan para resolver tan enigmático acertijo con la preparación de un nuevo terreno en el Congosto.

Primero se ara la tierra. Hay diversos métodos pero se eligió en esta ocasión la motoazada. El experimentado técnico bahista Vicente, super concentrado, se marcó el solito ¡más de la mitad de la parcela!



La solución propuesta por el brillante equipo técnico es la siguiente: poniendo un palo en el punto A y otro en el punto B, se extiende una cuerda de mayor longitud a la distancia entre ambos puntos, atándose el sobrante a los susodichos palos.



El experimento resultó un éxito total y absoluto. Estos expertos y expertas darán una conferencia próximamente para explicar los detalles.

## VIDA SANA:

### Consejos para una jornada de trabajo



Es muy recomendable hacer estiramientos antes y después de trabajar en el huerto, con especial cuidado de espalda, cuello, piernas y brazos.



Beber agua con regularidad y proteger la cabeza y los ojos del sol, son tres máximas que no hay que olvidar, especialmente en los días calurosos.



Es necesario descansar bien antes y después del trabajo realizado.



Y lo más importante de todo...  
**¡SONRÍE!**

## COCINILLAS

### HOY: BIZCOCHO DE MIGAS



#### INGREDIENTES:

- 100 gr. Pan duro troceado
- 100 gr. De Azúcar
- 2 huevos
- 1\2 litro de leche
- Ralladura de limón
- Pasas, nueces, etc, al gusto

Se carameliza la fuente. (receta rápida: azúcar mojada con un poco de agua y/o zumo de limón en el microondas 2 minutos hasta que empieza a burbujear y dorarse. En un cazo al fuego se hace con zumo de limón para que no se pegue)

Se mezcla el pan con los huevos batidos, el azúcar, la leche y los demás ingredientes (ralladura, pasas, nueces...lo que queramos)

Se mete al microondas al 75% 7 minutos, se deja reposar 3, se pone otros 2 minutos y pinchar para ver como va. Si aún no está hecho, seguir calentando en intervalos de 2 y 3 minutos.



## OPERACIÓN “LECHUGAS AL SOL” CULMINADA CON ÉXITO



La operación “lechugas al sol” fue completada con éxito tras una larga lucha contra los elementos por parte del escuadrón destinado a tal efecto.



Finalmente pudieron dominar las mantas térmicas y doblarlas a voluntad, como se muestra en las fotografías. Todo ello gracias a una autogestión y coordinación excelentes y un fantástico trabajo en equipo. La infiltrada del BAH San Martín jugó un papel importante en la operación



## MULTICULTURALIDAD EN LA HUERTA

Equipos de trabajo social investigan nuevas formas de trabajo importadas para la huerta. Podemos ver el método occidental, sofisticado y motorizado, el vietnamita, consistente en una **introducción de la bicicleta** en el ámbito huertil (biciazada, lo llaman), y el típicamente español, a base de pico y azada. La combinación de estos elementos nos da una tierra arada, suave, sin hierbas y con unas lomas excelentes para el cultivo de la lechuga y diferentes tipos de coles (lombarda, col, etc.), que están esperando en el semillero.

