

## LA HUERTA DEL BAH

Estas dos semanas se han pasado rapidísimo, entre lluvias y festivos. La huerta esta embarrada y por tanto no podemos hacer todo lo que quisiéramos, pero así es el otoño. Seguimos a la espera de que se seque un poco para tener la tierra lista para estercolar y plantar ajos y habas.



El último fin de semana de Octubre llegaron las primeras heladas acabando con las plantas de verano que quedaban (berenjenas, pimientos y albahaca) por lo que tocó cosechar todos los frutos y arrancar las plantas.

El lunes, adelantándonos a las primeras lluvias aprovechamos para recoger la patata con la ayuda de Pepín.



Estimamos, aproximadamente, que habrán sido unos 200kgs.

El martes de la semana anterior nos tocó nuestra primera cosecha bajo la lluvia, y por si fuera poco se nos quedó la furgó atascada en el barro, por suerte pudo venir Pepín y sacarnos con el tractor.



Desde entonces no ha parado de llover intermitentemente lo que ha dejado la tierra muy mojada para trabajarla, así que nos hemos dedicado a otras labores: almacenar los productos de guarda (patata y tomate de cuelga) ordenar la casa, quitar ramas al árbol que se cayó en el gallinero, ir al desguace a por el limpia del 206 (que nos lo habían partido), revisar la calabaza para que no se pudra y aprovechar para bajar unas pocas a casa de Mar para el reparto. Además de la cosecha y el reparto que nos ocupó todo el lunes y el martes.







La semana que viene llegan las primeras calabaza, que ya hay ganas de probarlas.

Estas son unas frutas de la familia de las *curcubitáceas*. Llegaron a la península en el S.XV desde las Américas.

Esta hortaliza representa una gran variedad vitamínica, especialmente de betacaroteno o provitamina A, C y E. También es antioxidante y rica en minerales como el potasio, el fósforo, el magnesio, el hierro y el cinc. Es, además, un alimento conveniente en caso de diabetes, pues aunque sea dulce, sus azúcares se absorben lentamente y no sobrecargan el páncreas.



Aquí os dejamos un par de recetillas con calabaza, aunque sea como sea esta riquísima.

<http://veganisimo.org/gnocchi-veganos-calabaza/> ÑOQUIS DE CALABAZA

<http://www.vegetarianismo.net/recetas/tarta-calabaza.html> TARTA DE CALABAZA.



Saludos!! Nos vemos por la huerta!!