

El Bancal BioIntensivo

¡Ven a tu gimnasio particular y practica la modalidad de moda: Agrofitness!
¡Los bancales biointensivos te están esperando!
¡Preparémoslos comunitariamente en la huerta de Brotes Compartidos!
Después de estas lluvias es el momento ideal para comenzar.
¡Prueba! ¡Es adictivo!

Próximo Día de Huerta

Sábado 7 de Noviembre

10:00 h - Trabajos colectivos: **DÍA de LA COMPOSTA**
· Formación comunitaria de pila de composta al estilo del método biointensivo de J. Jeavons.
· Harán falta muchas manos para montar la lasaña.
· ¡Por fin haremos nuestro propio compost en cantidades grandes para tus huertas!
12:00 h - Actividades varias.
14:00 h - Comida de 'Traje'.

Para poder compartir también los repartos, Apúntate para estar una hora en el local y rotar la tarea en los próximos repartos.

Contacta con la Comisión de Repartos.

¡Arriba los Brotes!

Contacto: ascbrotescompartidos@riseup.net

Textos: Estefanía Egido

Maquetación: María Moreno y Ángel Luis Hoces de la Guardia Bermejo



“Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0)”.

Tema del mes:: ITUS HUERTAS HAN EXPLOTADO!

¿Qué ha pasado con las cosechas de esta temporada Verano-Otoño?

Esta anualidad hemos conseguido que no haya periodo sin cesta gracias al invernadero que ha empezado a dar cosechas desde Abril. También hemos conseguido que haya repartos semanales durante más de 3 meses. ¡Y sobre todo, que las cestas hayan ido repletas de productos de tus huertas!

Pero, ¿qué ha pasado este año?

Lo primero de todo, muy importante y que repetiremos hasta la saciedad, es que los tres años hemos plantado la misma cantidad de plantas y empleado el mismo trabajo y esfuerzo. Por cierto, éste es el tema monográfico que se tratará en la asamblea de Noviembre, una asamblea muy importante, no te la pierdas.

Que este año las huertas hayan explotado en cuanto a producción se debe a muchísimos factores, algunos de ellos que se nos ocurren podrían ser:

- Es el tercer año de trabajo en las huertas.
- Vamos conociéndolas y ellas a nosotras.
- Cuando trabajas a favor de la Tierra, ella lo hace también a tu favor.
- La magnífica y esplendorosa Primavera que hemos tenido, como nunca la habíamos visto.
- Que el "mundo capitalista haya parado", menor contaminación ambiental.
- El tener toda la huerta grande y pequeña con riego por goteo.
- El disponer este año de más compost y haber abonado mucho más que otros años a las plantas. Tanto sólido como líquido en el trasplante.
- El invernadero.
- El ir disponiendo de más infraestructura y herramientas.
- El ir evolucionando hacia técnicas que vamos aprendiendo, implementando y están funcionando.
- El haber cambiado de sistema de surcos a sistema de bancales este año en la huerta grande, al disponer de riego por goteo para toda ella.



- Los sistemas de acolchado y las herramientas y técnicas para desherbar.
- Habernos librado de las inclemencias climáticas que han ido surgiendo: tormentas, huracanes, granizos, heladas, olas de calor...
- Seguimos pensando que tenemos hadas madrinas, por llamarlo de alguna manera.
- Y otros muchísimos factores que desconocemos por pura ignorancia.

¡Nunca podremos devolver a la Naturaleza
toda la generosidad que nos brinda!
Pero lo intentamos...



Veremos qué nos depara el Otoño-Invierno, porque por ahora la cosecha de calabazas, cebollas y puerros es la mitad que el año pasado. Volvemos a repetir que hemos plantado la misma cantidad de plantas que los años anteriores. Nos ha fallado el plantón de Otoño, llegando una tercera parte menos de la planta encargada y se nos ha retrasado mucho la plantación, por las circunstancias que han ido surgiendo; acabamos de terminar de plantar y eso condiciona que las plantas tengan tiempo de crecer con la meteorología y las horas de luz que vienen.

Tus hortelanas



Recetas (2) :: Chutney de tomates verdes

El chutney es un tipo de conserva, una especie de confitura, de pisto o mermelada agrídulce que se elabora con frutas y/o verduras cocidas en vinagre, con especias muy aromáticas, frutos y azúcar. Es una bomba de sabor originaria de La India, donde se denomina *chatni* y significa "para chupar" en el sentido de "chuparse los dedos", aunque también hay quien dice que significa "especias fuertes".

Se puede comer sólo con tostadas o para acompañar otras comidas.

Los chutneys pueden ser muy variados, no existe una receta concreta para elaborar el chutney. Pueden tener una textura fina y homogénea o con tropezones, pueden ser suaves o muy picantes... Prueba tus gustos para hacer tu receta de chutney con la que chuparte los dedos.

Tus hortelanas lo suelen hacer con los ingredientes que disponga la naturaleza en esa temporada.

Un ejemplo de receta:

Ingredientes: Calabaza, membrillo, cebolla, tomate, pasas, higos, vinagre de vino o manzana, panela, sal, jengibre, canela, clavo, pimienta, pipas de calabaza, pipas de girasol, semillas de lino, nueces.

Lava, pela y trocea todos los ingredientes y ponlos a cocer en su propio jugo, añade después el vinagre en cantidades según tu gusto. Nosotras lo dejamos en tropezones, según queda, hay gente que lo tritura, añadiendo al final las semillas y frutos secos. Después se realiza el baño maría para conservarlo.

RECUERDA:

- **Remolacha.** Se puede comer cruda o cocida para ensaladas. O cocinarla: salteada en la sartén esta espectacular, por ejemplo con puerro y calabaza, a modo de pisto o puedes hacer hamburguesas con ello después añadiendo pan rallado o harina. Habrá remolachas en la próxima cesta.

- **Colinabo.** Es una mezcla entre un nabo (blanco) y una col (hojas verdes). El tubérculo se puede comer cocido (hervido, en pure, horneado, asado, en sopas y guisos). O crudo, suele comerse picado en julianas delgadas, como guarnición o como parte de una ensalada. Sus hojas se comen a modo de kale. Las hojas también se suelen preparar de manera similar a la acelga.

- **Crema de colinabo y perejil.** Añade también cebolla, patata y leche animal o vegetal. Perejil por encima y un chorrito de aceite. ¡Ideal para estos días de otoño!

- **Gazpacho de remolacha:** Ingredientes: remolacha (puede ser cruda o cocida, según el gusto), cebolla y/o ajo, especias: apio, hinojo, perejil, laurel y tomillo o al gusto; aceite y/o nata o queso. Puede llevar también: tomates, pepino, pimiento, patata cocida, puerro cocido, calabaza cocida, colinabo, aceitunas verdes y/o negras, manzana. Preparación: lavar, pelar y cortar en trozos; añadir todos los ingredientes, quizás sea necesario adicionar un poco de agua, y pasarlo todo por la batidora. Añadir perejil o cebollino para adornar. Servir frío. Prueba también a modo de crema en caliente!

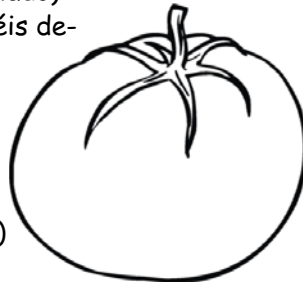
Hortaliza del mes :: Tomates verdes

¿Qué hacer con ellos?

- dejarlos a ver si maduran (en lugar seco y templado)
- tomates verdes fritos (la famosa receta la tenéis debajo!)
- mermelada
- meterlos en conserva de vinagre
- chutney (receta más abajo)

Lo ideal es cocinarlos

(calentarlos para eliminar la toxina solanina-tomatidina)



Recetas (1) :: Tomates verdes fritos

Receta original del libro y la película

Fannie Flagg escribió la novela en la que se basa el film inspirándose en su familia, que había tenido un restaurante en el sur de EEUU donde se servían tomates verdes fritos como guarnición o aperitivo, una receta sencilla y tradicional que se volvió extremadamente popular tras el estreno de la película, en el año 1991. En realidad se trata de rodajas de tomate rebozadas con una mezcla de leche, harina y maíz que se puede utilizar para freír cualquier otra clase de hortaliza. Aprovechaban así los frutos tardíos sin madurar al final de su temporada.

INGREDIENTES: Para 500 g de tomates verdes: 100 g de harina normal de trigo, 50 g de harina de maíz, 1 huevo (alternativa: harina de garbanzo disuelta en agua con un chorrito de vinagre de manzana), 125 g de yogur natural animal o vegetal, 50 ml de leche animal o vegetal, cayena en polvo u otro tipo de condimento picante, sal y pimienta.

Para la salsa: 1 cebolleta, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de zumo de limón, 2 cucharadas de salsa de mostaza, 2 cucharadas de mayonesa, 2 cucharadas de aceite de oliva, 100 ml de yogur natural animal o vegetal.

PREPARACIÓN: TOMATES VERDES FRITOS: Lavar los tomates y cortarlos en lonchas de 1 cm de grosor. Colocarlos sobre papel absorbente para que pierdan humedad. Batir el huevo y mezclarlo con el yogur y la leche. En un cuenco aparte, mezclar las harinas, una pizca de sal, pimienta y cayena en polvo u otras especias al gusto. Calentar una sartén grande con aceite de oliva a fuego medio-alto. Pasar las rodajas de tomate por la mezcla de huevo y yogur, escurrir y rebozar con una buena capa de los ingredientes secos. Freír los tomates, cuando el lado inferior esté dorado, dar la vuelta y freír la otra parte. Colocar en papel absorbente.

SALSA: Hacer la salsa picando finamente la cebolleta y el ajo, agregando todos los demás ingredientes hasta conseguir una textura espesa y homogénea.

Dimensiones de la ASC

LAS COMISIONES de TRABAJO en la ASC Brotes Compartidos

De la asamblea monográfica del 30 de agosto han salido las siguientes comisiones de trabajo y cuyos integrantes son, en estos momentos:



Puedes consultarlo también en el Excel de Comisiones de Trabajo, donde encontrarás los contactos.

Si quieres participar en alguna de ellas ponte en contacto con sus integrantes o con la Comisión de Comunicación.

Por la salud de la comunidad Brotes Compartidos y su viabilidad sería necesario un poco más de dedicación e implicación de todos los miembros de la ASC y el relevo.

Un esfuerzo adicional en cualquiera de las diversas tareas, **un esfuerzo que refuerza la convivencia**, los vínculos entre las personas y con el espacio.

Verduras y hortalizas de temporada :: Acelgas

Variedades de ACELGA plantadas en tus huertas en estos tres años:

1. *Montejo* *. Variedad tradicional de la Sierra Norte. Rústica. Color verde oscuro.

2. *Verde claro* *. Variedad del banco de semillas de la UCCL, cultivadas en nuestras huertas de Caballar desde hace 8 años. Muy tierna.

3. *Amarilla de Lyon* *. Variedad tipo verde claro, comercialmente a la acelga verde claro se le llama "amarilla". Fue la primera plantada para esta temporada en el invernadero y que hemos comido hasta el mes pasado. Hojas tiernísimas, penca estrecha. RDS Olako.

4. *Verde Sierra Norte* *. De la RDS de la Troje. Pencas blancas y anchas. Hojas tiernas y muy grandes.

5. *Verde oscuro de penca ancha* *. De la RDS de Segovia, originaria de La Granja. Cultivadas en nuestras huertas de Caballar desde hace 8 años.

6. *Amarilla* *. Variedad de la RDS de Segovia, de Cuéllar. Como nos pasa otros años, hay pocas con ese amarillo eléctrico en las pencas, los tonos más bien son rosados o naranjas.

7. *Roja* *. Variedad de la RDS de Segovia, de Cuéllar. Pencas estrechas y rojas. Hojas de sabor más intenso que las variedades verdes. Se vuelven verdes oscuras al cocinarlas. Pueden tener distintos aspectos: penca y hojas rojas, penca roja y hoja verde, hojas pinteadas, colores más claros, tirando a rosas...

8. *Morada*. Variedad rumana, cultivada en Cuéllar desde hace varios años. De porte alto, hojas no muy grandes. Aún no hemos conseguido en estos años cantidades suficientes para que vaya en los repartos. Sí va en los ramos de flores, en su fase en fruto-semilla.

9. *Arco-Iris*. Son semilla mezcladas de acelgas de tonalidades rojas, verdes y amarillas.

10. *Antigua Segoviana* *. RDS de Segovia. ¡Variedad recuperada de semillas de 1939! Tonalidad verde oscuro, penca blanca y ancha. Muy tierna y sabrosa.

Las variedades van mezcladas en las cestas en los repartos.

*RDS (Red de Semillas).



¡Tus huertas están llenas de tesoros!

La planta del mes :: Artemisia annus

La artemisa dulce es una planta anual, como su propio nombre indica; de países templados y subtropicales, sus hojas son muy aromáticas y de un gusto algo amargo. Se siembra en Primavera, se adapta a cualquier tipo de suelo que esté bien drenado y no se encharque el agua, requiere humedad y exposición al sol. Puede crecer hasta 2 metros de altura, como en tu huerta. Es sensible a las heladas.

Existen otros tipos de artemisias, algunas endémicas de España, como el ajeno, que también está plantado en tu huerta.

Entre sus múltiples beneficios están:

- Refuerza el sistema inmune.
- Mejora y alivia los problemas respiratorios, incluida bronquitis, asma, catarros, fiebre y gripes. Antibacteriana, antivírica, antifúngica, antileishmanial, antiparasitaria.
- Relajante, actúa contra el estrés y la ansiedad, mejora fatiga física y psíquica.
- Cura la malaria y el ébola.
- Contra vértigos y mareos.
- Estimula el trabajo de los riñones, hígado y las digestiones; ayuda a eliminar toxinas.
- Regula los desajustes de la menstruación y atenúa los efectos secundarios de la menopausia.
- Antiinflamatoria.
- Para tratar problemas de la piel, como la psoriasis.
- Anticancerígena.

Podéis leer mucho en la web sobre los estudios que se están realizando para usarla contra el COVID. Excelente índice de seguridad y mínimos efectos secundarios. Tomadla en infusión (una cucharadita de postre por infusión). 2 o 3 infusiones al día. Otra opción: preparar 1 litro con una cucharada sopera y repartir en varias tomas. Mejor tomarla sola y fuera de las comidas 1/2 hora antes de la comida o dos horas después.

Contraindicaciones: embarazo, lactancia y menores de 6 años.

Usos: hojas en fresco o en seco.

Recolección y conserva: El momento ideal de cosecha es cuando se inicia el periodo floral, cuando la planta dispone de más potencia activa de artemisinina. Si aparecen en la planta botones florales, ya se puede cortar.

Secadla en un espacio donde no le dé el sol. Cuando esté completamente seca, se golpea sobre una sábana o plástico para separar las hojas y flores de las ramas. Las ramas y trozos leñosos no se aprovechan. Conservar en recipiente cerrado (mejor tarro de vidrio).

La hemos recogido y puesto a secar. Vamos a repartirla ya seca en las cestas el próximo mes de Noviembre, para que junto con la equinacea, estemos todas más preparadas inmunológicamente.

En cada reparto de Noviembre irá una planta: artemisia o equinacea. Una curiosidad: cada flor de equinacea completa (flor, hoja y tallo; se consume todo ello) cuesta en un herbolario unos 8 euros.