



# Nuestro Huerto Orgánico

Boletín Mensual del Centro Esperanza, Inc.

## Saludos, Padres Montessorianos

Bienvenidos al primero de nuestros boletines mensuales en nuestro huerto orgánico. Cada mes les mostraremos algo nuevo del trabajo realizado por sus chicos en el huerto. Además les mostraremos una planta diferente por mes con sus beneficios y propiedades. Con un bono extra, una receta de cocina y

un remedio 100% natural! No te lo puedes perder, aquí anunciaremos talleres para padres y se reconocerá la labor voluntaria de todos los que participen en el Huerto. Ven, disfruta, aprende, relájate y lo más importante sé el héroe de tu chic@ el próximo mes!



Niñas de Taller I con berenjenas

**PROYECTO DEL HUERTO** agradece la incansable labor de la Sra. Nina Raffaele y el Sr. Carlos Montalvo, Dr. Árbol.

Gracias a Don Ignacio Ayala y Elix Figueroa por ayudar a poner (quitar en realidad) las primeras piedras de este proyecto. A Saily Sierra y a María, por pasar a ayudar por el huerto y haber traído las plantitas.

Gracias al Sr. Carlos Fuentes por donar un arbolito de aguacate y al Sr. Carlos

Dávila y a Edilberto por el árbol de Mamey. Gracias por el arbolito de guayaba dulce donado por el prof. César Díaz y otras muchas plantas por Bianca Jiménez.

Gracias por el hijo de chayote y el tiesto de oregano que trajo la mamá de Leomarie. Y si se me queda alguien por favor disculpen, pero gracias por sus granitos de arena... y sus semillitas.

**M.H.**

## Berenjena en salsa de Maní

- 1 Berenjena (mediana o grande) picada en cubos de 1/2 pulgada
- 1 cebolla mediana picada finito
- 1/2 cubito de caldo vegetal natural (marca Rapunzel)
- 1/3-1/2 taza de mantequilla de maní (crunchy)
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 1 hoja grande de Laurel
- 1/4 cucharadita de semilla de Cilantrillo molido
- 1 pisco de sal
- 1 pisco pequeña de nuez moscada
- 2 clavos de especie
- Una pisco de Turmeric (jengibrillo) en polvo, al ojo
- 1 1/2 Taza de agua

Calentar el agua, luego retirar 1/2 taza y ponerlo en un envase hondo no muy grande. En la taza de agua que permanece en el sartén añadirle el 1/2 cubito de caldo y las cebollas. Mientras esperas que ablanden las cebollas, verter la mantequilla de maní en el envase con el agua caliente y moverlo hasta que se incorpore bien al agua y la mantequilla de maní este más manejable. Bajar el fuego a medio y tapar por unos 5 minutos, luego añadirle la Berenjena, el ajo y la hoja de Laurel. Cuando comienza a ablandar un poco, en como 5-7 minutos, le añades los condimentos. Si el agua esta secándose, puedes añadirle un poco pero no debe estar muy aguado. Cuando ya está bastante blando, añadirle la mantequilla de maní y la sal, dale una probadita a ver si le falta más condimentos.

No olvidar retirarle los clavos de especie y la hoja de Laurel antes de servir.

Rico acompañado por un arrocito y pescado o pollo.

**N.R.**

## **Desde el Huerto...**

Durante este tiempo, los niños han sembrado habichuelas aladas, lechuga arúgula y maíz tierno. Se les explicó el proceso de crecimiento y se les enseñó a usar un té de guano para alimentar las semillas como un suero. Han repasado también las partes del árbol y se les mostró cómo hacer un semillero con habichuelas tiernas, pasaron el proceso de siembra y se les explicó cómo cuidar las semillas. También pasaron por parte del proceso de creación de composta.

## El Poleo menta... *Mentha Pulegium*

Es rico en mentol, propiedad contra la gripe y el catarro. Rebaja la fiebre, combate el dolor como la aspirina. Es expectorante por sus cualidades mucolíticas, ayuda a disolver las mucosidades. Sus componentes minerales son aluminio, calcio, sodio, cobalto, fósforo, potasio, selenio y zinc. En infusión sirve para adelgazar, es diurético y permite eliminar el exceso de líquidos cuando sufres de retención. Elimina el exceso de gases, favorece la digestión, mejora el metabolismo gástrico y hepático. Depura el organismo de sustancias tóxicas perjudiciales para la salud.

M.H.



## ¿Sabes sobre los GMO?

La Academia Americana de Medicina Ambiental (American Academy of Environmental Science AAEM) dijo lo siguiente sobre los alimentos Genéticamente Modificados: "Varios estudios con animales indican serios riesgos a la salud asociados con los alimentos

Genéticamente Modificados" incluyendo infertilidad, afecta la regulación de la insulina y cambios a los órganos mayores además del sistema gastrointestinal. El AAEM le recomendó a los médicos que aconsejaran a sus pacientes que evitaran alimentos GMO.



*Rescatemos la tierra... Este  
Sábado ven y coopera, Padres en  
el Huerto 03-16-2013*

## Ojo con...

Colorantes artificiales o preservativos (o ambos juntos) en la dieta resultaron en hiperactividad en niños de las edades de 3 y 8-9 años. Este estudio en particular utilizó niños de esas edades, pero afecta a todos en general.

Este tema ha sido investigado por muchos grupos y la información puede ser confusa. Lo mejor que podemos hacer es evitar alimentos procesados. Es bien importante leer los ingredientes y cuando afrontamos unos que ni siquiera podemos pronunciar simplemente evitarlos. Los que son particularmente nefastos para el bienestar son: BHT, Benzoato de Sodio, BHA y los colorantes. Evitar azúcar y sirop de maíz además de jugos de pote y refrescos, también ayuda mejorar el comportamiento de los niños.

N.R.

### Próximas Actividades:

- 16-marzo = Trabajo en el Huerto (8:30 @ 10:30 am)
- 21-marzo = Visita de Padres (8:00 @ 1:30 pm)
- 22-marzo = FERIADO (no hay clases)
- 26-marzo = Venta de almuerzos
- 28 y 29 marzo = Jueves y Viernes Santo (no hay clases)

Recuerda colaborar con los servicios del Centro entregando los tubitos de **M & M's** con las pesetas que hayan recolectado, y los sellos de **Box Tops** que aparecen en algunos productos como Cheerios, papel toalla Scott, envases Ziplock, productos Avery y otros.



**Centro Esperanza, Inc.**

PO Box 482 Loíza, PR 00772

Tel. (787) 876-3389

cesperanzaloiza@yahoo.com