



# Nuestro Huerto Orgánico

Abril - Mayo 2013

Publicación Bi-mensual del Huerto del Centro Esperanza, Inc.

## La Higüera

Su nombre científico *Crescentia cujete* significa "envase que crece". Se preparan jarabes de la pulpa de higüera madura para el asma y los males respiratorios. Está científicamente probado que el extracto destruye la bacteria de la pulmonía *Streptococcus neumoniae*.

La pulpa nueva es remedio contra la sarna si se le restriega al perro de 2 a 3 veces al día en el área sarnosa. Cruda es un purgante y con sus hojas se combate la diarrea; tiene cualidades antimicrobiales, los testes también combaten la bacteria

de la *Salmonella typhi* y *staphylococcus aureus*. Se cree que los testes también ayudan a sanar golpes desde adentro hacia afuera sin que se formen moretones.

M.H.

### Receta del Mes:

#### Jarabe para catarro y asma

##### Ingredientes:

- 1 higüera de tamaño regular, que no esté demasiado madura
- 1 pote de miel
- Palitos de Canela a gusto
- 3 ó 4 clavos de especie

##### Procedimiento:

1. Abra la higüera y saque la pulpa. En una cacerola con agua (de 6 a 8 tazas de agua) hierva la pulpa hasta que forme un líquido negro.
2. Retire del fuego y cuele.
3. Deje reposar el líquido a temperatura ambiente por 24 horas.
4. Cumplidas las 24 horas, ponga el líquido a fuego moderado, y cuan-

do hierva mezcle con la miel poco a poco, moviéndolo constantemente.

5. Continúe moviendo y añada la canela y los clavos.
6. Continúe moviendo el líquido hasta que espese. Retire del fuego y déjelo enfriar a temperatura ambiente.
7. Cuando esté frío, ponga en un recipiente (preferiblemente de cristal) en la nevera.

Tome 1 cucharadita 3 veces al día.



Próximo Día de Padres en el Huerto:  
**Sábado 27 de abril de 2013**



## Los niños en el Huerto



## El poder de la miel...

¿Sabías que dos cucharadas de miel pura oscura es más beneficiosa y da mejor resultado que los medicamentos "over the counter" para la tos? Limita la severidad y la frecuencia con la que los niños tosen.

Es rica en antioxidantes y en propiedades antimicrobiales. Los niños que fueron suministrados con bebidas que contenían una cucharadita de miel mejoraron de molestias estomacales más rápido que los que no tomaron, según un estudio de la Universidad del Estado de Pensilvania.

M.H.



- Para colaborar en el Huerto puedes comunicarte con Merianny al (787) 907-1070
- **Actividad Familiar** el domingo 1 de septiembre en la Cueva María de la Cruz desde las 12:00 pm. Habrá machinas, música, kioskos, artesanías, inflables, y mucho más.
- Recuerda colaborar con los servicios del Centro entregando los tubitos de **M & M's** con las pasetas 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.

## La pana y la pana de pepita

El fruto de la pana se le conoce comúnmente como "chuleta de gancho". Este noble fruto contiene un 1.5% de proteína, es fuente de almidón y nos brinda vitamina A, B y C. Consumirla hervida ayuda a fortalecer los órganos digestivos y alivia el estreñimiento. Para las quemaduras vivas o nuevas se preparan compresas de pana sin sal. Aunque el fruto es diferente, se considera de la misma especie la pana de pepita. Esta tiene de un 21 a 25% de proteína. Sus pepitas son ricas en niacina, calcio, hierro, potasio, azufre, fósforo y aminoácidos antioxidantes. Ambas las conocemos por sus sabrosos tostones, flanes, sancochada con ajo y hasta helados sazonados con canela, pero su valor nutritivo se puede obtener también secándola y rallándola. Esta harina contiene lisina que es un aminoácido que combate el virus del herpes. Sus hojas se usan como platos y

para envolver alimentos a hornear. Las hojas nuevas pueden alimentar los animales de granja en tiempos de sequía. Son excelente composta y evitan que crezca maleza. De sus hojas también se extrae zumo para tratar hongos en la piel y la boca. Para controlar el asma, la presión sanguínea y la diabetes se toman decocciones de las hojas maduras cuando están tornándose amarillas. Curiosamente el árbol de mapen o pana no necesita polinización para reproducirse, sólo brotan árboles nuevos de las raíces, a diferencia de la pana de pepita.

M.H.



Gracias en especial a María (madre de Génesis) por dedicar una semana entera al Huerto!!!

☺ Padres, el Huerto necesita donaciones de materiales... sogas, bordes, step stones o piedra ornamental para camino, gravilla, y sobre todo cooperación en el mantenimiento.