

3/10/2014

**TRABALLANDO NO
HORTO**

Hoxe sementamos repolos.

APRENDEMOS:



Os repolos deben de sementarse en semilleiro para logo transplantalos a un lugar definitivo.

O transplante farémolo cando midan 13 cm de alto.

Necesitan un chan moi húmido.

Aínda que ao transplantalos aguantan moi ben as baixas temperaturas (ata -7 °C) non se deben de sementar cando fai moito frío.

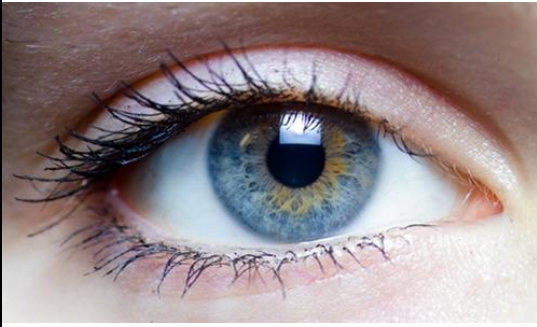
Necesitan moito nitróxeno para medrar polo que se recomenda abonar con moito compost a terra na que se van sementar ou transplantar.

As mellores épocas para atopar o repolo no mercado son os meses de decembro, xaneiro, febreiro e marzo.

PROPIEDADES

Os repolos destacan polo seu contido en auga.

Teñen poucas graxas e poucas calorías.



Aporta interesantes cantidades de provitamina A , a cal se transforma en vitamina A, un nutriente esencial para a nosa visión.

Debido á vitamina C que conteñen exerce unha acción moi interesante na formación dos dentes, dos ósos e dos glóbulos vermellos.

Mellora as defensas fronte ás infeccións.

Axuda a prever a dor de cabeza.

