

TOMATE



- **Tiempo de Siembra** Todo el año. Crece bien en verano más que invierno (Pero cuando hay mucho calor se madura muy rápido y se cae.)

- **Siembra y Semillero(Trasplantar)** Se siembra en el semillero en surco. Las semillas germinan de 8 a 15 días después de la siembra. El tomate se trasplanta 2 veces en el cultivo al vaso ó la bolsa de plástico cuando el tomate tenga 3 ó 4 hojas y después se trasplanta al huerto cuando el tomate tenga 5 a 8 hojas.

- **Mantenimiento y trabajo del cultivo**

Ubicación del suelo : Hacer la parcela donde dé mucho sol y el agua se desagüe para que no se empoce.

Preparación del suelo: Tiene que arar la tierra con mucho material orgánico, cenizas, y abono orgánico 2 a 3 semanas antes de trasplantar en el huerto, para acomodar la tierra al cultivo y necesita hacer cama que tenga de 40 a 60 cm. de alto.

Abonamiento y Control de Plaga: Al nacer los primeros frutos échele abono completo y ceniza no fumigue antes de los 15 días de cosecha y cuando se dañe una planta por hongo o bacteria sáquela fuera del cultivo.

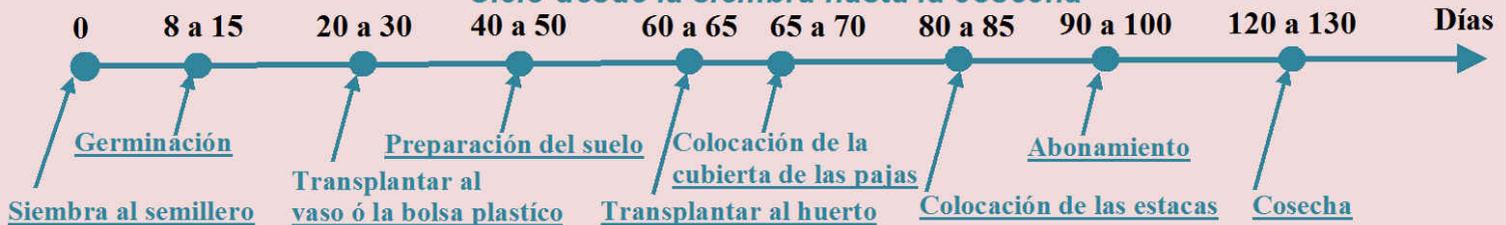
Colocación de Estacas y Cubierta de paja y tallo de las plantas:

Cuando tenga de 40 a 50 cm. de alto, póngale un palo no tan cerca para que las raíces no se corten. Después trasplante, y tape la cama con hojas de cualquier planta sin semillas. (igual para pimentón)

- **Cosecha:** A los 120 a 130 días después de la siembra.



Ciclo desde la siembra hasta la cosecha



BENEFICIOS

- Ayuda a curar heridas y cicatrizar.
- Sirve para eliminar sustancias que el cuerpo no necesita y le hacen daño.
- Ayuda a mantener la salud de la piel y el cabello.
- Mantiene la salud de la vista.

NUTRIENTES

Vitamina C, Vitamina A,
Licopeno, Almidones y Calcio.

COMO USAR EL TOMATE

Huevo Perico en Tomate

- Lave bien los tomates y píquelos en pedacitos pequeños.
- Aparte, bata 2 huevos con sal, y pimienta al gusto.
- Écheles los tomates picados y revuelva hasta mezclar todo.
- Ponga toda la mezcla en el sartén a fuego lento, y revuelva rápidamente hasta que seque.
- Los tomates empezaran a sudar y a botar toda su agua hasta que se vuelva una salsa espesa.
- Use esta salsa para los frijoles, arroz blanco, zapallo, ñame, camote, huevos.
- Si la usa con pollo échele orégano para un mejor sabor.

Salsa de Tomate Natural

- Ponga los tomates en una olla y échele sal, pimienta, culantro y cocine con poquita candela.
- Desde aquí no puede dejar de revolver.

ANOTE SUS COMENTARIOS: