

Plante sus propios alimentos



PLENTY

SUPPORTED BY BRY MELLON/THE ALICE P. CHASE TRUST



Quizá no tenga un lugar afuera de su casa para plantar una huerta, pero hasta una ventana a la que le da el sol puede ser espacio suficiente para que comience a plantar sus propios alimentos. En una maceta pequeña, puede plantar hierbas frescas para condimentar sus platos. Las semillas de muchas hierbas cuestan solo \$1 o \$2, y crecen en mucha más cantidad de la que podría comprar en una tienda por el mismo precio.

Hierbas: de la semilla a la planta

En una maceta con tierra húmeda, pruebe plantar semillas de albahaca, perejil o cilantro. Mantenga húmeda la superficie de la tierra hasta que las semillas germinen y luego riéguelas regularmente (1 o 2 veces por semana) mientras crecen. Estas hierbas crecen rápido, y puede quitarles algunas hojas con los dedos cada tanto para permitir que la planta siga creciendo (no las quite todas a la vez). Son anuales, lo que significa que mueren después de florecer. Para hacer que produzcan durante más tiempo, quíteles los brotes antes de que se abran.



Plantas perennes

También puede plantar plantas perennes en macetas adquiridas en viveros o en mercados agrícolas. Estas plantas pueden vivir durante mucho tiempo y producen durante todo el año si se las mantiene en un lugar soleado y cálido. El romero, la salvia, las cebolletas, el orégano, la mejorana y hasta las hojas de laurel pueden realzar su cocina y agregar un sabor fresco a sus comidas.

Gajos

Algunas hierbas y hortalizas se pueden plantar a partir de gajos o trozos:

- Coloque un ramito de albahaca, cilantro o romero en un vaso con unas pulgadas de agua. Cambie el agua cada algunos días hasta que comiencen a crecer raíces en la parte inferior del tallo. Cuando las raíces tengan 1 pulgada de largo, plante el ramito en la tierra.



lovin'
spoonfuls
a food rescue



- Tome la base y el centro de un mazo de lechuga o de apio e introdúzcalos en un bol que tenga suficiente agua hasta que toquen el fondo. Agregue agua y mantenga el fondo cubierto, y observe cómo las hojas y los tallos comienzan a crecer desde el centro.