



DATOS QUE PUEDEN INTERESARTE

¿Sabías que si guardás cada verdura de la forma correcta, aumentará su periodo de conservación y frescura?

Lo más importante es que no se deben lavar las verduras antes de meterlas en la heladera, sino justo antes de consumirlas. Si se guardan las verduras húmedas, será más fácil que se echen a perder.

USAMOS TODAS LAS PARTES DE LAS VERDURAS

Hojas del Brócoli

Estas hojas concentran nutrientes esenciales y tienen un alto contenido de betacarotenos, por lo que tiene un poder antioxidante que contribuye a la prevención de enfermedades.

Hojas de zanahoria

Son comestibles y ricas en minerales. Pero atención, ¡es muy importante que sean orgánicas! Podemos consumirlas crudas en ensalada o como condimento y cocidas en caldos o sopas.

COMO CONGELAR VERDURAS

Lavarlas

El primer paso es el lavado, eliminando rastros de suciedad sin dañar los vegetales.

Ecurrir y secar

Es esencial que queden secas, la humedad forma cristales que terminan provocando la pérdida del aroma y sabor del alimento.

Guardado y etiquetado

Para guardar los vegetales debemos hacerlo en productos aptos para el freezer y en el mismo momento del guardado, etiquetamos, es muy importante para no olvidarnos de consumir antes de los 6 meses.

TRATAMIENTO A SEMILLAS ANTES DE LA SIEMBRA

Seleccionarlas

Lo primero que debemos hacer es elegir las semillas de los mejores ejemplares que tuvimos en nuestra huerta.

Desinfectarlas

Las alternativas naturales para este proceso son: ceniza, ajo, ortiga y agua caliente.

FERTILIZANTES CASEROS

Humus de lombriz

Para esto debemos contar con lombrices californianas. Este fertilizante es uno de los mejores abonos para nuestra huerta.

Té de banana

Ideal para la época de floración, aporta el potasio que la planta necesita.

Granos de café

Actúa como fuente de nitrógeno para el suelo. Podemos agregar los granos en nuestro compost o espolvorear directamente sobre el suelo.