

¡Le damos la bienvenida a la comunidad de jardinería de Mather!

¡Estamos muy emocionados de que se una a nosotros! En esta caja, se incluyen los suministros que necesitará para cultivar y cuidar su jardín *Grow-It-Together* (G.I.T.). Estas son algunas cosas que debe saber:

Primeros pasos

En el kit, se incluyen instrucciones ilustradas sobre los suministros, cómo armar su jardín y cómo plantar sus semillas. Nuestros videos sobre cómo preparar su jardín y plantarlo se pueden encontrar en nuestra página de recursos, en <https://www.mather.com/GIT>.

Participe por Zoom

Cada mes, puede unirse a nosotros en Zoom para una sesión del **Garden Club** en vivo donde discutiremos un tema especial de jardinería, el proceso de jardinería hidropónica y cualquier pregunta que pueda tener. El Garden Club se lleva a cabo el segundo miércoles de cada mes de 1:00 a 2:00 p.m., CT.

También tenemos una **sesión de preparación de jardín** el segundo miércoles de cada mes de 11:00 a. m. a 12:00 p. m. CT, donde hablaremos sobre cómo preparar su jardín y plantar semillas. No es necesario registrarse previamente. Use este enlace para participar: <https://us06web.zoom.us/j/82266058251>.

Encuentre recursos en nuestro sitio web

Este kit contiene una hoja de consejos impresa, una lista de suministros e instrucciones para armar su jardín y plantar las semillas. Para descargar el resto de las instrucciones ilustradas y ver todos nuestros videos, diríjase a <https://www.mather.com/GIT>.

Únase a nosotros en Facebook (opcional)

Para unirse a nuestra comunidad de jardineros en Facebook, visite: <https://www.facebook.com/groups/mathergardencommunity>. Esta es una excelente forma de compartir fotografías de su jardín, hacer preguntas y conectarse con otros.

Contenido del kit de jardinería G.I.T.:

Este kit incluye todas las piezas de su jardín hidropónico, así como semillas de rúcula, diente de león, menta, cilantro y albahaca. Puede cultivar otras semillas en el jardín, pero estas son ideales para comenzar a medida que aprende cómo funciona el jardín G.I.T.

Todos los kits de jardín Mather G.I.T. cuentan automáticamente con garantía de RainPoint y no es necesario realizar ninguna acción para activarla. Si tiene problemas de mantenimiento con su jardín, puede comunicarse con RainPoint en support@rainpointonline.com para obtener ayuda. ¡Asegúrese de informarles que recibió su kit de Mather!

¡Esperamos disfrutar de la jardinería juntos! Si no respondimos sus preguntas iniciales o si nota que a su kit le falta algún componente, envíenos un correo electrónico a kits@mather.com.

Atentamente,

El equipo de la comunidad de jardinería de Mather



HOJA DE CONSEJOS PARA EL JARDÍN HIDROPÓNICO

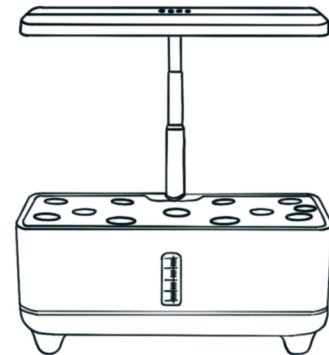
SEMILLAS:	TIEMPO DE GERMINACIÓN:	ÉPOCA DE COSECHA:
RÚCULA	7-10 DÍAS	6 SEMANAS
CILANTRO	7-21 DÍAS	4 SEMANAS
ALBAHACA	10-14 DÍAS	4-6 SEMANAS
MENTA	7-14 DÍAS	4-6 SEMANAS
DIENTE DE LEÓN	7-20 DÍAS	4-8 SEMANAS

SEMILLAS:

- REMOJE LAS SEMILLAS Y LOS RECEPTÁCULOS DURANTE UNAS 8 HORAS (AL MENOS 4 HORAS)
- PLANTE 2-3 SEMILLAS POR RECEPTÁCULOS
- MONITOREE EL NIVEL DEL AGUA Y AGREGUE AGUA CUANDO SEA NECESARIO
- MANTENGA LAS CÚPULAS PUESTAS SOBRE LAS SEMILLAS HASTA QUE LOS BROTES TOQUEN LAS CÚPULAS

BROTOS:

- AUMENTE LA LUZ A MEDIDA QUE LAS PLANTAS CRECEN. (MANTENGA LA LUZ A UNAS 4 PULGADAS POR ENCIMA DE LAS PLANTAS)
- MANTENGA LAS PEGATINAS EN LA PARTE SUPERIOR DE LOS RECEPTÁCULOS A MEDIDA QUE LAS PLANTAS CRECEN



HORARIO:

- AÑADA NUTRIENTES CADA VEZ QUE SE AÑADA AGUA. (POR CADA LITRO DE AGUA AÑADIDO, AÑADA 5ML DE CADA NUTRIENTE)
- CONTROLE EL NIVEL DEL AGUA, IDEALMENTE ENTRE 5L Y 4L

COSECHA:

- LAS PLANTAS SEGUIRÁN CRECIENDO A MEDIDA QUE LAS PODE Y LAS COSECHE.
- UNA VEZ COSECHADOS, GUARDE LA RÚCULA FRESCA, EL DIENTE DE LEÓN, EL CILANTRO, LA ALBAHACA Y LA MENTA EN EL REFRIGERADOR.
- PARA PREPARAR UNA INFUSIÓN, ROMPA (O CORTE) UNAS HOJAS DE DIENTE DE LEÓN O DE MENTA, AGREGUE AGUA CALIENTE Y DEJE REPOSAR.

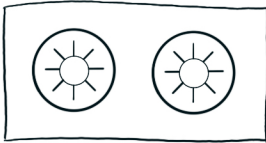
IMPLEMENTOS DE JARDINERÍA



RECEPTÁCULOS DE SEMILLAS
SOSTIENEN LAS SEMILLAS
MIENTRAS CRECEN



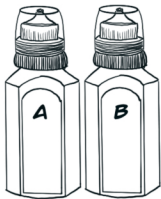
CESTA DEL RECEPTÁCULO
SOSTIENE LOS
RECEPTÁCULOS DE
FORMA SEGURA EN LA
BANDEJA DE PLANTAS



PEGATINAS
CUBREN LOS
RECEPTÁCULOS PARA
AYUDAR A PROTEGER
LAS SEMILLAS



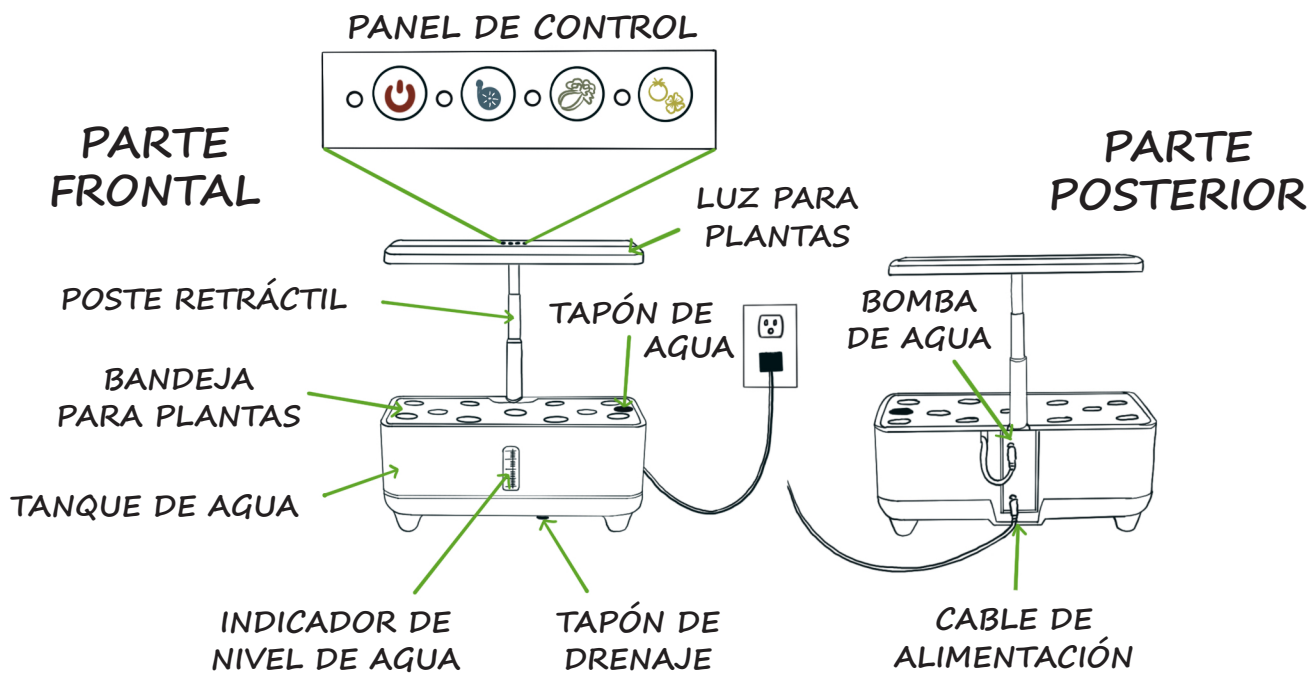
CÚPULAS
CUBREN LAS VAINAS PARA
ATRAPAR LA HUMEDAD
Y QUE LAS SEMILLAS
PUEDAN BROTAR



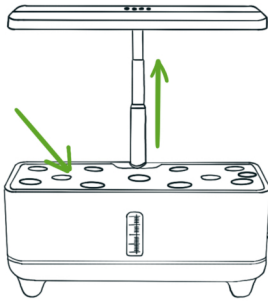
ALIMENTOS PARA PLANTAS
A Y B
NUTRIENTES PARA AYUDAR
A LAS PLANTAS A CRECER



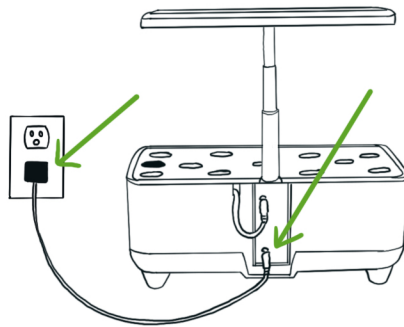
ESTACAS DE PLANTAS
ETIQUETA QUÉ SEMILLA
CONTIENE CADA
RECEPTÁCULO



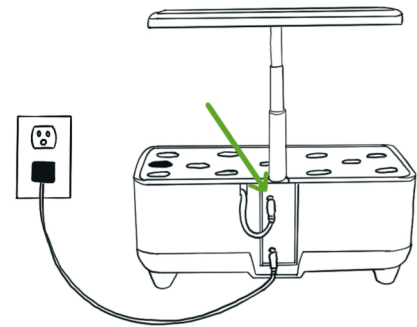
CONFIGURACIÓN RÁPIDA



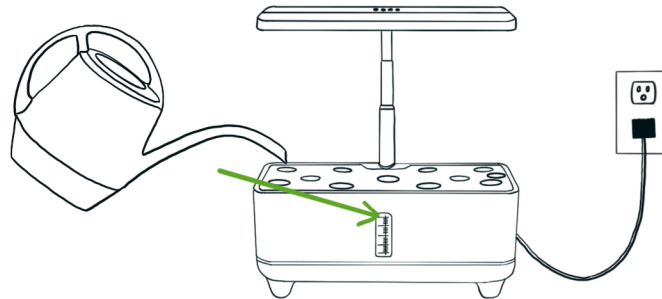
AGREGUE LA BANDEJA PARA PLANTAS Y LEVANTE LA LUZ PARA PLANTAS



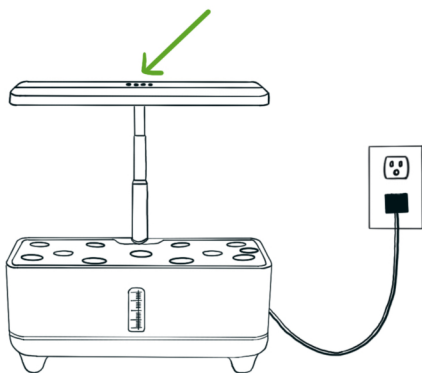
CONECTE EL CABLE DE ALIMENTACIÓN



TOME EL CABLE DE LA BOMBA DE AGUA (DENTRO DEL RECIPIENTE) Y CONÉCTELO EN LA PARTE POSTERIOR DEL JARDÍN



AGREGUE 5L DE AGUA AL RECIPIENTE
**ASEGÚRESE DE AGREGAR AGUA ANTES DE ENCENDER EL JARDÍN ECEN



ENCIENDA LA CORRIENTE, LA BOMBA Y LA LUZ



PRESIONE EL BOTÓN DE ENCENDIDO PARA ENCENDER LA MÁQUINA (NO TENDRÁ QUE TOCAR ESTE BOTÓN DE NUEVO)



PRESIONE EL BOTÓN DE LA BOMBA DE AGUA PARA ENCENDER LA BOMBA (ESTA FUNCIONARÁ EN UNA ROTACIÓN DE 30 MINUTOS ENCENDIDA / 30 MINUTOS APAGADA)



PRESIONE EL BOTÓN DE VEGETALES PARA ENCENDER LA LUZ DE LA PLANTA (ESTA LUZ DE ESPECTRO COMPLETO FUNCIONARÁ EN UNA ROTACIÓN DE 16 HORAS ENCENDIDA / 8 HORAS APAGADA)



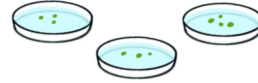
PRESIONE EL BOTÓN DE FRUTAS Y FLORES PARA ENCENDER LA LUZ DE LA PLANTA
NO USAREMOS ESTE BOTÓN YA QUE ESTAREMOS CULTIVANDO VEGETALES Y HIERBAS

PLANTAR SUS SEMILLAS

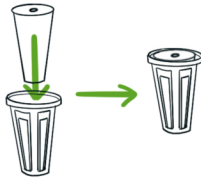
REMOJE LOS RECEPTÁCULOS EN AGUA DURANTE 5 A 10 MINUTOS.



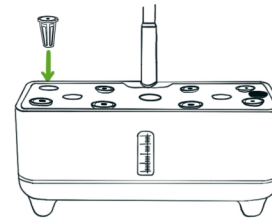
REMOJE LAS SEMILLAS EN AGUA O EN UNA TOALLA DE PAPEL HÚMEDA DURANTE 4 A 8 HORAS. (ESTO AYUDA A DAR UN IMPULSO AL PROCESO DE GERMINACIÓN.) SOLO NECESITARÁ UNAS 3 O 4 SEMILLAS DE CADA PAQUETE.



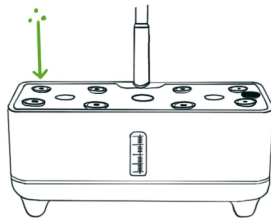
AGREGUE LOS RECEPTÁCULOS REMOJADOS A LAS CESTAS



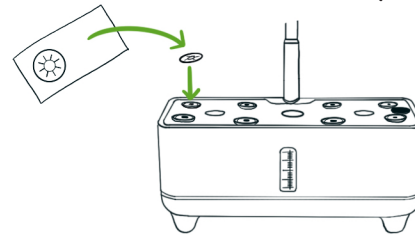
COLOQUE LAS CESTAS EN LA BANDEJA DE PLANTAS



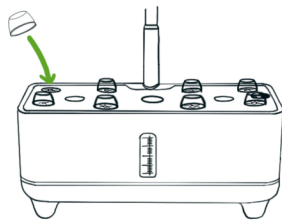
COLOQUE 3 A 4 SEMILLAS EN CADA RECEPTÁCULO



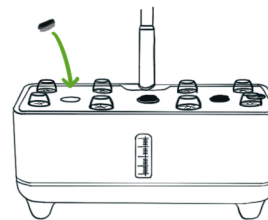
CUBRA CADA RECEPTÁCULO CON UNA PEGATINA



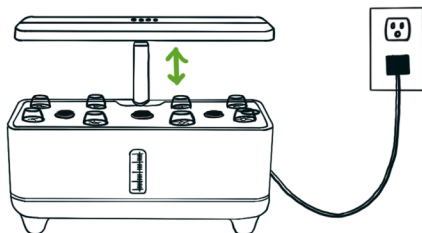
AGREGUE UNA CÚPULA A CADA PEGATINA



CUBRA CADA ORIFICIO NO UTILIZADO EN LA BANDEJA DE PLANTAS CON UN TAPÓN



BAJE LA LUZ HASTA QUE ESTÉ 4" POR ENCIMA DE LAS CÚPULAS



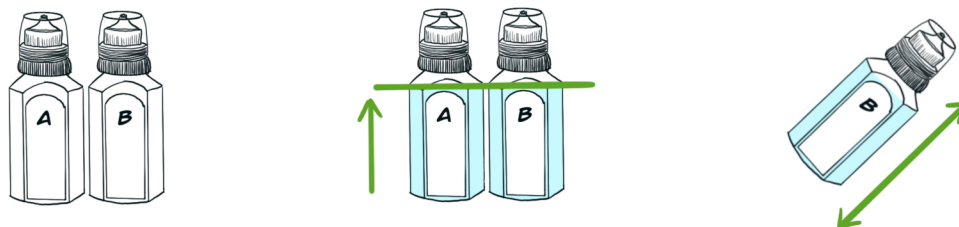
NOTAS:

- RETIRE LAS CÚPULAS CUANDO LOS BROTES COMIENCEN A TOCARLAS.
- AUMENTE LA LUZ A MEDIDA QUE LAS PLANTAS CRECEN. LA LUZ DEBE PERMANECER A UNOS 4" POR ENCIMA DE LAS PLANTAS.

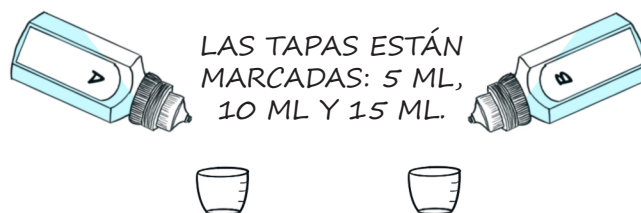
NUTRIENTES

AL ARMAR SU JARDÍN:

LLENE EL ALIMENTO PARA PLANTAS "A" Y EL ALIMENTO PARA PLANTAS "B" CON AGUA Y AGITE BIEN HASTA QUE SE MEZCLEN.

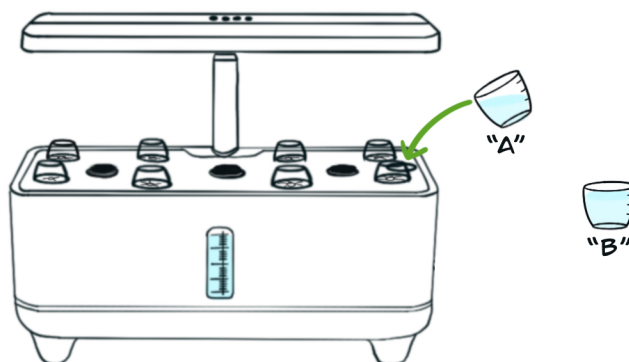


UTILIZANDO LAS TAPAS DE LAS BOTELLAS COMO TAZAS MEDIDORAS, AGREGUE 25 ML DE ALIMENTO PARA PLANTAS "A" Y ALIMENTO PARA PLANTAS "B" A LOS 5 L DE AGUA EN EL RECIPIENTE DEL JARDÍN.



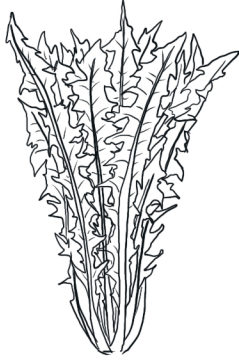
MIENTRAS SU JARDÍN CRECE:

- VIGILE LOS NIVELES DE AGUA Y AÑADA AGUA SEGÚN SEA NECESARIO
- CADA 2-3 SEMANAS, CAMBIE EL AGUA Y AGREGUE MÁS ALIMENTO PARA PLANTAS "A" Y "B".
- (AÑADA 5 ML DE AMBOS FERTILIZANTES "A" Y "B" POR CADA LITRO DE AGUA AÑADIDO)

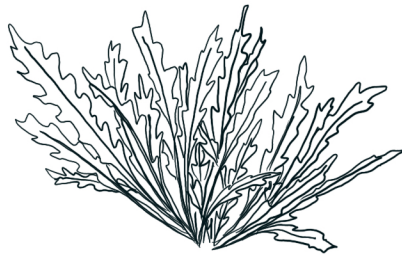


PODA

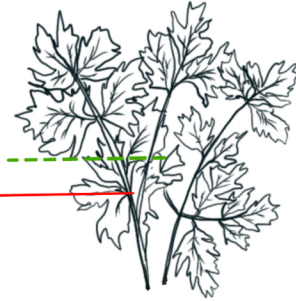
PODAR LAS PLANTAS AYUDA A QUE CREZCAN MÁS SANAS Y FUERTES. ES IMPORTANTE PODAR LAS PLANTAS EN NUESTRO JARDÍN HIDROPÓNICO PARA GARANTIZAR QUE CREZCAN BIEN A UN RITMO SIMILAR. LA LUZ DE LA PLANTA DEBE PERMANECER A UNAS 4 PULGADAS POR ENCIMA DE LAS PLANTAS. SI ALGUNAS PLANTAS CRECEN MÁS RÁPIDO QUE OTRAS, SIGNIFICA QUE LAS PLANTAS DE CRECIMIENTO MÁS LENTO NO RECIBIRÁN LA CANTIDAD DE LUZ NECESARIA.



DIENTE DE LEÓN
CORTE LO QUE NECESITE
CONSERVE EN EL
REFRIGERADOR Y DEJA
QUE EL RESTO CREZCA



RÚCULA
CORTE LO QUE NECESITE
CONSERVE EN EL
REFRIGERADOR Y DEJA
QUE EL RESTO CREZCA



CILANTRO
PODE EL CILANTRO
CORTANDO EL TALLO
HACIA ABAJO DEJANDO AL
MENOS UN NODO



ALBAHACA
PODE LA ALBAHACA
CORTANDO EL TALLO
HACIA ABAJO DEJANDO AL
MENOS UN NODO



MENTA
PODE LA MENTA
CORTANDO EL TALLO
HACIA ABAJO DEJANDO
AL MENOS UN NODO

PARA USAR CILANTRO, MENTA
O ALBAHACA FRESCOS, CORTE
LAS HOJAS PARA USARLAS
INMEDIATAMENTE O GUÁRDELAS EN
EL REFRIGERADOR PARA MÁS TARDE.

CONSERVACIÓN DE HIERBAS

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA COSECHA:

- ROMPA O CORTE LAS HOJAS PARA USARLAS DE INMEDIATO
- UTILICE LAS HOJAS MÁS SALUDABLES
- COMPRUEBE SIEMPRE SI HAY CAMBIOS DE COLOR Y MANCHAS.



CONSEJOS PARA SECAR HIERBAS Y FLORES:

- DÉJELAS SECAR EN UN ÁREA BIEN VENTILADA Y LEJOS DEL POLVO.
- ARME MANOJOS Y CUÉLQUELOS PARA SECAR COLOCANDO LOS TALLOS HACIA ARRIBA.
- SABRÁ QUE ESTÁN SECOS CUANDO LAS HOJAS SE DESPRENDAN FÁCILMENTE (SIN TENER QUE DOBLARLAS).

CONSEJOS PARA ALMACENAR HIERBAS Y FLORES SECAS:

- CONSERVE EN RECIPIENTES HERMÉTICOS (IDEALMENTE RECIPIENTES DE COLORES PARA EVITAR LA EXPOSICIÓN A LA LUZ)
- CONSERVE EN UN LUGAR OSCURO Y FRESCO
- LAS HIERBAS SECAS SUELEN DURAR ENTRE 1 Y 3 AÑOS (SI SE ALMACENAN BIEN: EL CALOR, LA HUMEDAD, LA LUZ SOLAR Y EL AIRE TIENEN EFECTOS NEGATIVOS EN LAS HIERBAS, YA QUE DESCOMPONEN LOS ACEITES ESENCIALES). SI NECESITA ALMACENARLOS POR MÁS TIEMPO DE LO HABITUAL, SÉLLELOS AL VACÍO.

PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS, SIEMPRE LLEVE UN REGISTRO DEL TIEMPO QUE LLEVA CONSUMIENDO SUS HIERBAS.

CONSEJO N.º 1 PARA QUE SUS HIERBAS SECAS DUREN MUCHO MÁS:

¡SIMPLEMENTE CONSÉRVELAS ENTERAS!

LAS HIERBAS ENTERAS SE MANTENDRÁN FRESCAS POR MÁS TIEMPO. AL MOLERLAS LOS ACEITES QUE LES DAN SABOR SE DESCOMPONEN. ALGUNOS CHEFS INCLUSO EVITAN MOLER LAS HIERBAS HASTA EL PRECISO MOMENTO EN QUE LAS USARÁN.

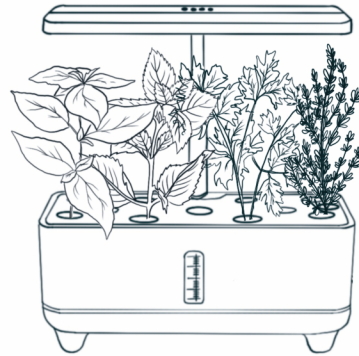
OTRAS FORMAS DE CONSERVAR LAS HIERBAS:

- **CONGELACIÓN EN AGUA O ACEITE:** PIQUE LAS HIERBAS Y RETIRE LOS TALLOS. AÑADA LAS HIERBAS A UNA BANDEJA DE CUBITOS DE HIELO. CUBRA LAS HIERBAS CON AGUA O ACEITE. CONGÉLELAS COMPLETAMENTE.
- **CONSERVACIÓN CON AZÚCAR:** OPCIÓN 1) COLOQUE CAPAS DE AZÚCAR Y HIERBAS EN EL FRASCO, HASTA QUE EL FRASCO ESTÉ LLENO. OPCIÓN 2) AGREGUE LAS HIERBAS Y EL AZÚCAR A UN PROCESADOR DE ALIMENTOS Y MEZCLE.
- **CONSERVACIÓN CON SAL:** AGREGUE LAS HIERBAS Y LA SAL AL PROCESADOR DE ALIMENTOS Y MEZCLE.
- **CONSERVACIÓN CON MANTEQUILLA:** ABLANDE LA MANTEQUILLA. PIQUE FINAMENTE LAS HIERBAS. MEZQUE LAS HIERBAS PICADAS CON LA MANTEQUILLA ABLANDADA.
- **CONSERVACIÓN CON MIEL:** COLOQUE LAS HIERBAS EN UN FRASCO. CUBRA LAS HIERBAS CON MIEL. DEJE REPOSAR LA MEZCLA DURANTE APROXIMADAMENTE 6 SEMANAS.
- **CONSERVACIÓN CON ACEITE:** COLOQUE LAS HIERBAS EN UN FRASCO. CUBRA LAS HIERBAS CON ACEITE DE ALTA CALIDAD. SUMERJA LAS HIERBAS COMPLETAMENTE. DEJE REPOSAR LA MEZCLA DURANTE UNOS DÍAS. CUELE EL ACEITE PARA ELIMINAR CUALQUIER SÓLIDO.
- **CONSERVACIÓN CON VINAGRE:** COLOQUE LAS HIERBAS EN UN FRASCO. CUBRA LAS HIERBAS CON VINAGRE (VINAGRE DE VINO BLANCO O VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA). DEJE REPOSAR LA MEZCLA DURANTE UN PAR DE SEMANAS. CUELE PARA ELIMINAR LOS SÓLIDOS

PLANTAS QUE CRECEN BIEN EN UN JARDÍN HIDROPÓNICO

VERDURAS:

- TOMATES
- PIMIENTOS
- FRESAS
- JUDÍAS VERDES



FLORES:

- LAVANDA
- MANZANILLA
- BEGONIAS
- PETUNIAS
- CALÉNDULAS
- ZINNIAS
- CELOSIA
- CRISANTEMO
- DALIAS
- CALÉNDULAS
- CAPUCHINA
- VIOLAS
- MILENRAMA

VERDURAS DE HOJA VERDE:

- ESPINACA
- COL RIZADA
- RÚCULA
- ACELGA
- MOSTAZA
- COL RIZADA
- LECHUGA MANTECOSA
- LECHUGA DE HOJA
- ENDIBIA
- LECHUGA ROMANA

HIERBAS:

- ALBAHACA
- MENTA
- ORÉGANO
- PEREJIL
- CILANTRO
- TOMILLO
- SABIO
- ENELDO
- ESTRAGÓN
- TORONJIL
- MEJORANA
- CEBOLLINO
- HINOJO
- HIERBA DE LIMÓN

TINTURAS, TÉS Y CREMAS

TINTURAS

LAS TINTURAS SE ELABORAN DE FORMA SIMILAR A LOS EXTRACTOS. NORMALMENTE SE ELABORAN CON ALCOHOL TRANSPARENTE COMO EL VODKA, PERO TAMBIÉN SE PUEDE USAR VINAGRE DE MANZANA. LAS TINTURAS SE TOMAN POR VÍA ORAL, DEBAJO DE LA LENGUA PARA QUE ENTREN RÁPIDAMENTE EN EL TORRENTE SANGUÍNEO, Y GENERALMENTE CON UN GOTERO EN PEQUEÑAS CANTIDADES (NORMALMENTE 2 GOTAS DEBIDO A SU CONTENIDO DE ALCOHOL).

PASOS:

- LLENE UN FRASCO DE VIDRIO HASTA LA MITAD CON SU HIERBA FRESCA.
- AGREGUE EL LÍQUIDO (VINAGRE DE MANZANA O ALCOHOL TRANSPARENTE APTO PARA EL CONSUMO) HASTA CUBRIR APROXIMADAMENTE 5 CENTÍMETROS POR ENCIMA DE LAS HIERBAS.
- CUBRA EL FRASCO CON PAPEL DE PERGAMINO Y CIÉRRELO HERMÉTICAMENTE CON LA TAPA.
- AGÍTELO UNAS DOS VECES AL DÍA DURANTE APROXIMADAMENTE UN MES.
- CUELA EL LÍQUIDO A TRAVÉS DE UNA GASA O UN FILTRO DE CAFÉ.

NOTA: LAS HIERBAS SECAS ABSORBEN MÁS LÍQUIDO, POR LO QUE ES POSIBLE QUE NECESITE AÑADIR MÁS.

TÉS E INFUSIONES

PASOS:

- COLOQUE HOJAS O FLORES SECAS O FRESCAS EN LA TAZA.
- VIERTA AGUA CALIENTE SOBRE LAS HOJAS/FLORES.
- DEJE REPOSAR UNOS INSTANTES.
- CONSERVAR EN EL FRIGORÍFICO O EN UN LUGAR FRESCO Y OSCURO DURANTE NO MÁS DE UNO O DOS DÍAS.

CANTIDAD:

- TAZA – 1 CUCHARADITA DE HIERBAS SECAS O 2 CUCHARADITAS DE HIERBAS FRESCAS
- OLLA – 3/4 TAZA DE HIERBAS SECAS O 1/2 TAZA – 2 TAZAS DE HIERBAS FRESCAS

ACEITES INFUSIONADOS (CALIENTES)

INGREDIENTES/MATERIALES:

- HIERBAS (TRITURADAS O PICADAS)
- ACEITE (GIRASOL/AGUACATE/OLIVA)
- CACEROLA
- BOL DE CRISTAL (QUE SE AJUSTA SOBRE LA CACEROLA)
- TELA DE QUESO (O COLADOR O FILTRO DE CAFÉ)
- VIDRIO OSCURO CON TAPA HERMÉTICA (PARA ALMACENAMIENTO)

PASOS:

- MEZCLE LAS HIERBAS Y EL ACEITE.
- LLENE UNA CACEROLA HASTA LA MITAD CON AGUA Y PÓNGALA A HERVIR.

- VIERTA LA MEZCLA EN UN RECIPIENTE DE VIDRIO COLOCADO SOBRE UNA CACEROLA Y REDUZCA EL FUEGO A BAJO.
- TAPE Y COCINE A FUEGO LENTO DURANTE 2 HORAS.
- RETÍRELO DEL FUEGO Y DÉJELO ENFRIAR. CUÉLELO.
- VIERTA EN UNA BOTELLA OSCURA, CIÉRRELA HERMÉTICAMENTE Y ANOTE LA FECHA.

ACEITES INFUSIONADOS (FRÍOS)

INGREDIENTES/MATERIALES:

- HIERBAS (PICADAS O TRITURADAS)
- ACEITES (GIRASOL/AGUACATE/OLIVA)
- FRASCO TRANSPARENTE (COMO UN FRASCO DE CONSERVAS)
- TELA DE QUESO (O COLADOR O FILTRO DE CAFÉ)
- VIDRIO OSCURO CON TAPA HERMÉTICA (PARA ALMACENAMIENTO)

PASOS:

- VIERTA EL ACEITE SOBRE LAS HIERBAS EN EL FRASCO TRANSPARENTE.
- SUMERJA LAS HIERBAS Y AGITE BIEN.
- COLÓQUELO EN UN LUGAR SOLEADO DURANTE 2 A 6 SEMANAS.
- CUÉLELO. CONSERVAR EN UN FRASCO OSCURO CON CIERRE HERMÉTICO.

BASE SENCILLA PARA SALES DE BAÑO

INGREDIENTES:

- 4 TAZAS DE SAL DE EPSOM
- 1 TAZA DE SAL GRUESA DEL MAR MUERTO O CRISTALES DE SAL ROSA DEL HIMALAYA
- 40 GOTAS DE ACEITES ESENCIALES
- 4-6 CUCHARADAS DE HIERBAS SECAS

CREMAS

INGREDIENTES/MATERIALES:

- 1/3 TAZA DE HIERBAS SECAS O 1 1/3 TAZAS DE HIERBAS FRESCAS
- 2/3 TAZA DE MANTECA DE KARITÉ
- 1/4 TAZA DE GLICERINA
- 1/2 TAZA DE AGUA
- CACEROLA
- BOL DE CRISTAL (QUE SE AJUSTA SOBRE LA CACEROLA)
- TELA DE QUESO (O COLADOR O FILTRO DE CAFÉ)
- ENVASE CON CIERRE HERMÉTICO

PASOS:

- AÑADA AGUA A LA CACEROLA Y LLÉVELA A EBULLICIÓN.
- AÑADA LA MANTECA DE KARITÉ A UN RECIPIENTE DE VIDRIO COLOCADO SOBRE UNA CACEROLA Y DERRÍTALA.
- AÑADA HIERBAS, AGUA Y GLICERINA.
- REDUZCA EL FUEGO A BAJO. COCINE A FUEGO LENTO DURANTE APROXIMADAMENTE 3 HORAS.
- CUELE Y REVUELVA HASTA QUE CUAJE. CONSERVAR EN UN RECIPIENTE HERMÉTICAMENTE CERRADO.

ALBAHACA



LA ALBAHACA ES UNA DE LAS HIERBAS MÁS UTILIZADAS. SE UTILIZA COMO GUARNICIÓN Y CONDIMENTO EN MUCHAS CULTURAS ALREDEDOR DEL MUNDO Y OFRECE MUCHOS BENEFICIOS PARA NUESTRA MENTE Y CUERPO.

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

COMBATE EL ESTRÉS

ANTIINFLAMATORIO NATURAL

PROMUEVE UNA DIGESTIÓN SALUDABLE

MEJORA LA SALUD DE LA PIEL

LLENO DE BENEFICIOS NUTRICIONALES

SIEMBRA:

SI PLANTA EN EL SUELO, PLANTE LAS SEMILLAS APROXIMADAMENTE DE 6 A 8 SEMANAS ANTES DE LA ÚLTIMA HELADA. PLANTE ¼ DE PULGADA DEBAJO DE LA SUPERFICIE DEL SUELO. LA ALBAHACA ES UNA EXCELENTE PLANTA COMPAÑERA Y CRECE BIEN CON OTRAS HIERBAS, VERDURAS DE HOJA VERDE, PIMIENTOS Y TOMATES.

NECESIDADES:

A LA ALBAHACA LE GUSTA EL SOL, EL AGUA Y UN SUELO BIEN DRENADO. SI PLANTA EN EL SUELO, PLANTE LAS SEMILLAS A UNA DISTANCIA DE 10 A 12 PULGADAS Y EN LUGARES SOLEADOS.

GERMINACIÓN Y CRECIMIENTO:

LA ALBAHACA TARDA ENTRE 5 Y 14 DÍAS EN GERMINAR. PODAR CON FRECUENCIA. RETIRE LAS CABEZAS DE LAS FLORES CUANDO APAREZCAN PARA AYUDAR A ESTIMULAR EL CRECIMIENTO CONTINUO.

COSECHA:

HOJAS. PELLIZQUE LAS HOJAS O CORTE LOS TALLOS ENTEROS, DEJANDO ALGUNAS HOJAS EN LA PLANTA.

AGUA INFUSIONADA:

CASI CUALQUIER FRUTA PUEDE MEZCLARSE CON ALBAHACA PARA INFUSIONAR AGUA.

FRUTAS QUE COMBINAN BIEN CON LA ALBAHACA:

MANZANAS, BAYAS (MORAS, ARÁNDANOS), PEPINOS, POMELOS, MELONES, MELOCOTONES, PIÑA, GRANADA, UVAS. PRUEBE A EXPERIMENTAR CON DIFERENTES COMBINACIONES (O A HACER CUBITOS DE HIELO DE FRUTAS Y ALBAHACA).

DIENTE DE LEÓN



CADA PARTE DEL DIENTE DE LEÓN ES COMESTIBLE Y TIENE MUCHOS BENEFICIOS PARA LA SALUD, DESDE REFORZAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO HASTA DESINTOXICAR EL CUERPO..

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

EFECTO DIURÉTICO CURATIVO.
REDUCE EL AZÚCAR EN LA SANGRE.
AYUDA CON LA DESINTOXICACIÓN.
REDUCE LA PRESIÓN ARTERIAL.
ALTO EN VITAMINAS Y NUTRITIVO.
NATURALMENTE ANTIINFLAMATORIO.
MEJORA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.
ACORTA LA DURACIÓN DE LA GRIPE.
MEJORA LA SALUD DE LA PIEL.
PROMUEVE LA SALUD INTESTINAL.

PRECAUCIÓN:

PUEDA INTERACTUAR CON OTROS MEDICAMENTOS QUE ESTÉ TOMANDO (DIURÉTICOS). SI ESTÁ RECOLECTANDO DIENTES DE LEÓN, UNA BUENA REGLA GENERAL ES CULTIVARLOS DURANTE APROXIMADAMENTE 3 AÑOS PARA ELIMINAR TODOS LOS PESTICIDAS Y PRODUCTOS QUÍMICOS DE SUS SISTEMAS ANTES DE INGERIRLOS.

SIEMBRA:

PLANTE LAS SEMILLAS APROXIMADAMENTE DE 6 A 8 SEMANAS ANTES DE LA ÚLTIMA HELADA. LOS DIENTES DE LEÓN SON PLANTAS RESISTENTES Y TOLERANTES Y PUEDEN PROSPERAR EN UNA VARIEDAD DE SUELOS. PLANTE A ¼ DE PULGADA DEBAJO DE LA SUPERFICIE DEL SUELO.

NECESIDADES:

LES GUSTA LA SOMBRA PARCIAL Y NO MUCHA LUZ SOLAR DIRECTA. PLANTE LAS SEMILLAS SEPARADAS POR 8 PULGADAS APROXIMADAMENTE O EN SUS PROPIAS MACETAS. RIEGUE LAS PLANTAS REGULARMENTE Y CONTROLE LA LUZ SOLAR.

GERMINACIÓN Y CRECIMIENTO:

LOS DIENTES DE LEÓN TARDAN ENTRE 10 Y 14 DÍAS EN GERMINAR.

COSECHA:

HOJAS, FLORES, RAÍCES.

TÉS E INFUSIONES:

MÉTODO DE REFERENCIA, RÁPIDO Y SENCILLO

- TOME HOJAS/FLORES SECAS O FRESCAS.
- PÓNGALAS EN UNA TAZA.
- VIERTA AGUA CALIENTE SOBRE ELLAS.
- DEJE REPOSAR UNOS INSTANTES

PUEDA UTILIZAR LAS HOJAS, FLORES Y RAÍCES PARA HACER TÉ. PUEDE AGREGAR LAS HOJAS A UNA ENSALADA FRESCA O A UN SALTEADO DE VERDURAS.

CANTIDAD:

TAZA: 1 CUCHARADITA DE HIERBAS SECAS O 2 CUCHARADITAS DE HIERBAS FRESCAS.
OLLA: ¼ – ½ OZ DE HIERBAS SECAS O 2 OZ DE HIERBAS FRESCAS. (CONSERVAR EN EL REFRIGERADOR O EN UN LUGAR FRESCO Y OSCURO NO MÁS DE UN DÍA O DOS).



MENTA

LA MENTA TIENE UN AROMA RELAJANTE QUE TAMBIÉN PUEDE BENEFICIAR EL TRACTO DIGESTIVO Y AYUDAR A CONTROLAR EL DOLOR.

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- MEJORA LA MEMORIA.
- AUMENTA EL ESTADO DE ALERTA.
- CALMA LOS MALESTARES ESTOMACALES.
- REDUCE EL ESTRÉS.
- ALIVIA EL DOLOR DE CABEZA.
- AUMENTA LA ENERGÍA.
- ALIVIA LOS SÍNTOMAS DEL RESFRIADO.

PRECAUCIÓN:

NO RECOMENDADO PARA NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS.

SIEMBRA:

PLANTE LAS SEMILLAS DIRECTAMENTE SOBRE LA SUPERFICIE DEL SUELO, SIN CUBRIRLAS CON TIERRA PORQUE NECESITAN MUCHA LUZ PARA GERMINAR. TRASPLANTE LAS HIERBAS A MACETAS MÁS GRANDES O A RECIPIENTES AL AIRE LIBRE CUANDO EL CLIMA SEA MÁS CÁLIDO.

NECESIDADES:

LA MENTA ES MUY ADAPTABLE. PROSPERA A PLENO SOL, SOMBRA PARCIAL Y TEMPERATURAS CÁLIDAS.

GERMINACIÓN Y CRECIMIENTO:

LA MENTA PUEDE TARDAR ENTRE 1 Y 4 SEMANAS EN GERMINAR. LAS PLANTAS CRECEN VIGOROSAMENTE.

COSECHA:

HOJAS

TÉS E INFUSIONES:

MÉTODO DE REFERENCIA, RÁPIDO Y SENCILLO

- TOME HOJAS/FLORES SECAS O FRESCAS
- PÓNGALAS EN UNA TAZA
- VIERTA AGUA CALIENTE SOBRE ELLAS
- DEJE REPOSAR UNOS INSTANTES

CANTIDAD:

TAZA – 1 CUCHARADITA DE HIERBAS SECAS O 2 CUCHARADITAS DE HIERBAS FRESCAS
OLLA – ¼ – ½ TAZA DE HIERBAS SECAS O 2 TAZAS DE HIERBAS FRESCAS (GUARDAR EN EL REFRIGERADOR O EN UN LUGAR OSCURO Y FRESCO NO MÁS DE UN DÍA O DOS)

CILANTRO



EL CILANTRO ES UNA HIERBA POPULAR QUE SE UTILIZA EN TODO EL MUNDO. SE UTILIZA EN LAS COCINAS DEL MEDITERRÁNEO, MÉXICO, INDIA Y GRAN PARTE DE ASIA Y SUDAMÉRICA. EL CILANTRO ES RICO EN VITAMINAS, NUTRIENTES Y ANTIOXIDANTES.

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

REPLETO DE ANTIOXIDANTES
AYUDA A REDUCIR LA ANSIEDAD
REDUCE LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE
APOYA LA SALUD DEL CORAZÓN
PREVIENE LAS INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO
CALMA DOLORES DE ESTÓMAGO
AYUDA A DESINTOXICAR EL CUERPO

SIEMBRA:

SI SE PLANTA EN TIERRA, HÁGALO A PRINCIPIOS DE PRIMAVERA O A PRINCIPIOS DE OTOÑO. LAS SEMILLAS DEBEN ESTAR PLANTADAS A UNA PROFUNDIDAD DE ENTRE 1/4 Y 1/2 PULGADA Y SEPARADAS ENTRE 2 Y 8 PULGADAS. PLANTAR DIRECTAMENTE EN LA TIERRA, YA QUE EL CILANTRO ES SENSIBLE AL TRASPLANTE.

NECESIDADES:

EL CILANTRO PREFERE PLENO SOL/SOMBRA PARCIAL Y SUELO CON BUEN DRENAJE. SE DESARROLLA MEJOR EN CLIMAS FRÍOS Y FLORECERÁ (PRODUCIRÁ FLORES/SEMILLAS) CUANDO LA TEMPERATURA SUPERE LOS 80 GRADOS.

GERMINACIÓN Y CRECIMIENTO:

EL CILANTRO TARDA ENTRE 7 Y 10 DÍAS EN GERMINAR. PODA CON FRECUENCIA PARA EVITAR QUE LAS PLANTAS SE ESPIQUEN (PRODUZCAN FLORES/SEMILLAS). COMIENCE A COSECHAR CUANDO EL CILANTRO TENGA ENTRE 4 Y 6 PULGADAS DE ALTURA.

COSECHA:

HOJAS – PELLIZQUE LAS HOJAS O CORTE EL TALLO ENTERO, DEJE ALGUNAS HOJAS EN LA PLANTA.
SEMILLAS – CUANDO EL CILANTRO ESPIQUE (PRODUZCA FLORES/SEMILLAS), RECOJA LAS SEMILLAS DE CILANTRO PARA USARLAS ENTERAS O MOLIDAS.

PESTO DE CILANTRO FÁCIL PARA SABOREAR CON PASTA O TACOS

- 3 TAZAS DE CILANTRO FRESCO
- 1/2 TAZA DE QUESO PARMESANO
- 2-3 DIENTES DE AJO
- 1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN
- 1/3 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PIQUE LOS INGREDIENTES Y MÉZCLELOS. PARA UN PESTO MÁS FINO, MEZCLE EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS.