¡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

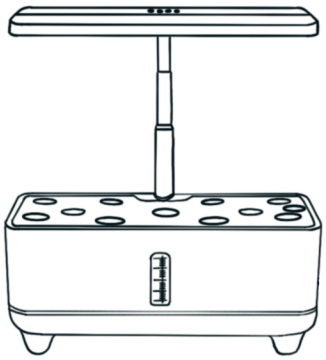
Mather
be nextraordinary™

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



BROTES:

- 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.

Mather
be nextraordinary™

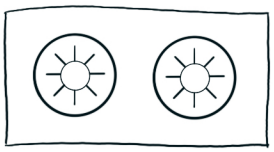
IMPLEMENTOS DE JARDINERÍA



RECEPTÁCULOS DE SEMILLAS
SOSTIENEN LAS SEMILLAS MIENTRAS CRECEN



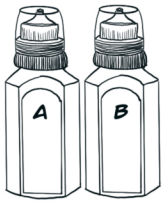
CESTA DEL RECEPTÁCULO
SOSTIENE LOS RECEPTÁCULOS DE FORMA SEGURA EN LA BANDEJA DE PLANTAS



PEGATINAS
CUBREN LOS RECEPTÁCULOS PARA AYUDAR A PROTEGER LAS SEMILLAS



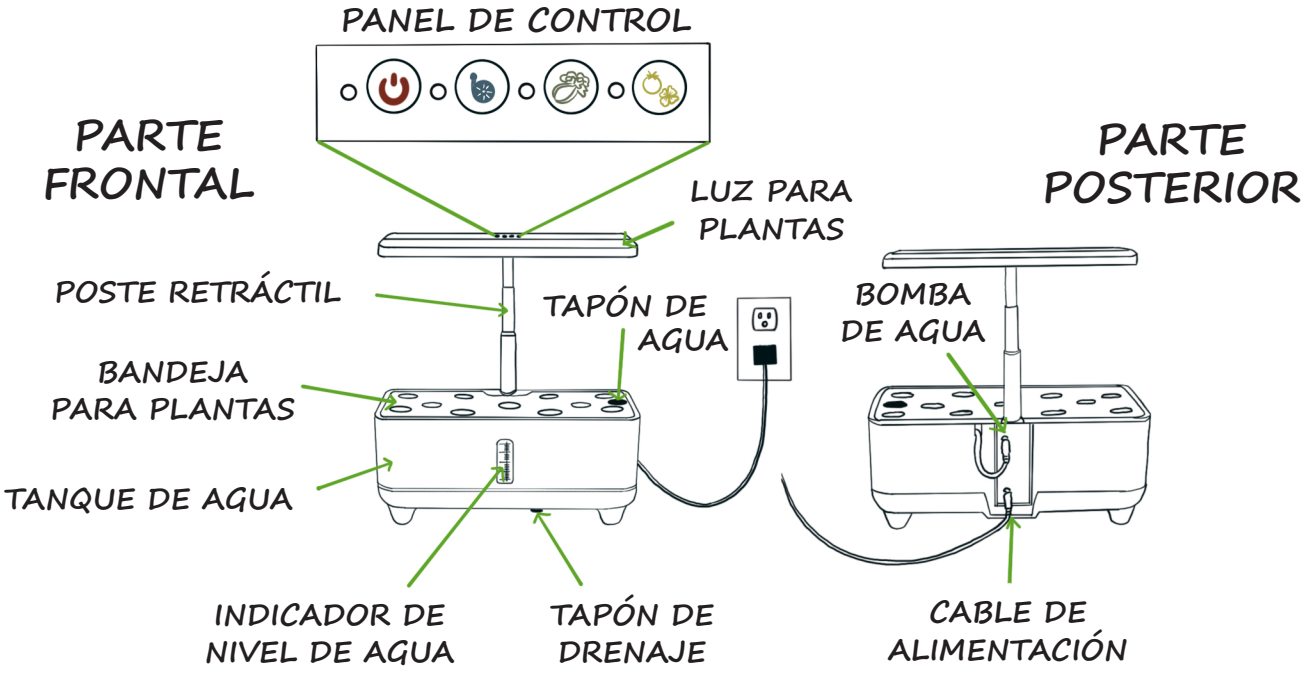
CÚPULAS
CUBREN LAS VAINAS PARA ATRAPAR LA HUMEDAD Y QUE LAS SEMILLAS PUEDAN BROTAR



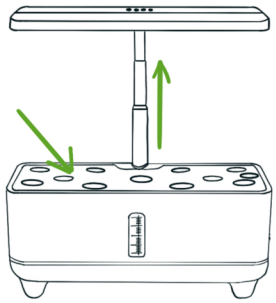
ALIMENTOS PARA PLANTAS A Y B
NUTRIENTES PARA AYUDAR A LAS PLANTAS A CRECER



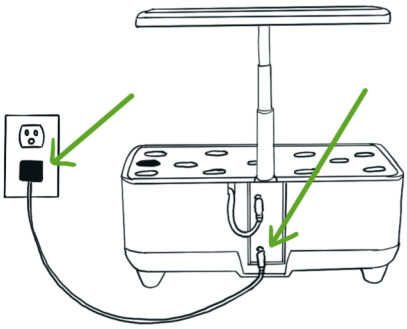
ESTACAS DE PLANTAS
ETIQUETA QUÉ SEMILLA CONTIENE CADA RECEPTÁCULO



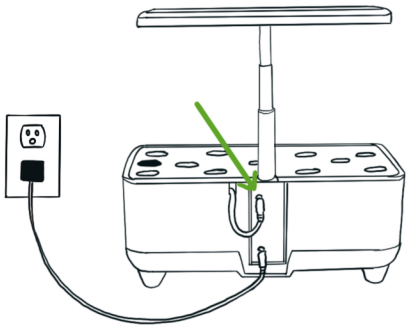
CONFIGURACIÓN RÁPIDA



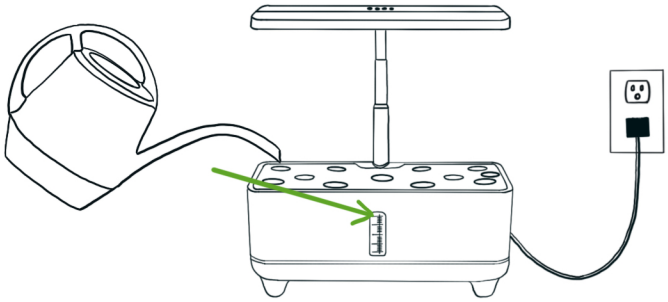
AGREGUE LA BANDEJA PARA PLANTAS Y LEVANTE LA LUZ PARA PLANTAS



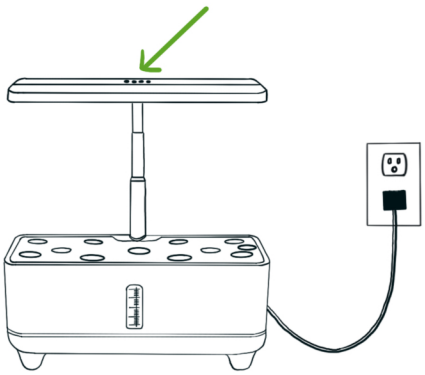
CONECTE EL CABLE DE ALIMENTACIÓN



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

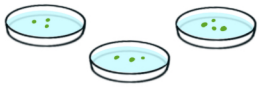
Mather
be nextraordinary™

PLANTAR SUS SEMILLAS

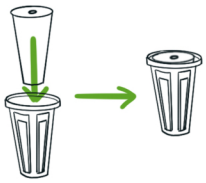
REMOJE LOS RECEPTÁCULOS EN AGUA DURANTE 5 A 10 MINUTOS.



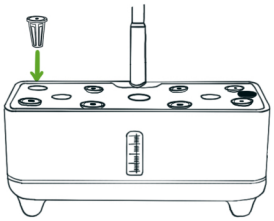
REMOJE LAS SEMILLAS EN AGUA O EN UNA TOALLA DE PAPEL HÚMEDA DURANTE 4 A 8 HORAS. (ESTO AYUDA A DAR UN IMPULSO AL PROCESO DE GERMINACIÓN.) SOLO NECESITARÁ UNAS 3 O 4 SEMILLAS DE CADA PAQUETE.



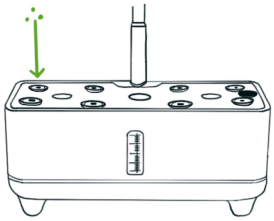
AGREGUE LOS RECEPTÁCULOS REMOJADOS A LAS CESTAS



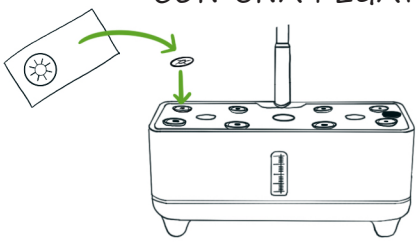
COLOQUE LAS CESTAS EN LA BANDEJA DE PLANTAS



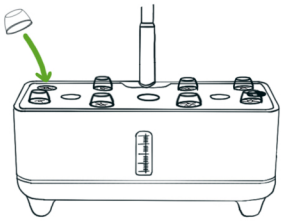
COLOQUE 3 A 4 SEMILLAS EN CADA RECEPTÁCULO



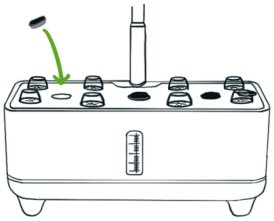
CUBRA CADA RECEPTÁCULO CON UNA PEGATINA



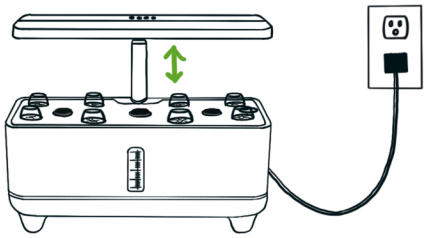
AGREGUE UNA CÚPULA A CADA PEGATINA



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:

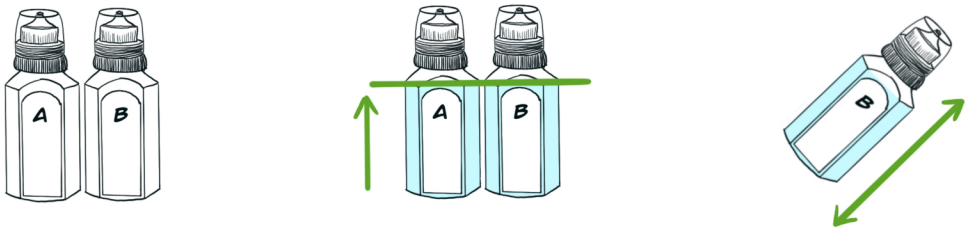
- RETIRE LAS CÚPULAS CUANDO LOS BROTES COMIENCEN A TOCARLAS.
- AUMENTE LA LUZ A MEDIDA QUE LAS PLANTAS CRECEN. LA LUZ DEBE PERMANECER A UNOS 4'' POR ENCIMA DE LAS PLANTAS.

Mather
be nextraordinary™

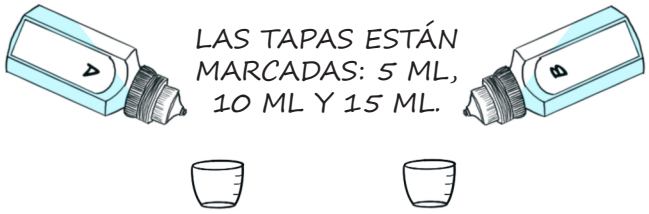
NUTRIENTES

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.



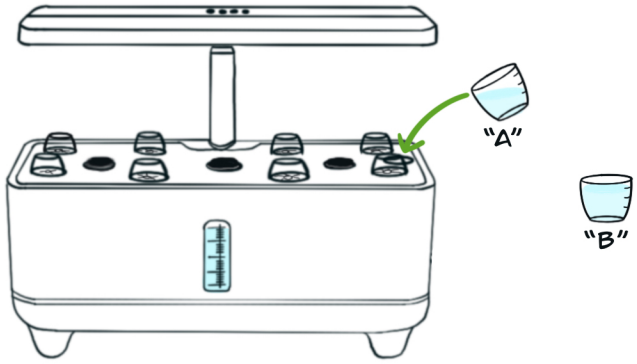
UTILIZANDO LAS TAPAS DE LAS BOTELLAS COMO TAZAS MEDIDORAS, AGREGUE 25 ML DE ALIMENTO PARA PLANTAS "A" Y ALIMENTO PARA PLANTAS "B" A LOS 5 L DE AGUA EN EL RECIPIENTE DEL JARDÍN.



LAS TAPAS ESTÁN MARCADAS: 5 ML, 10 ML Y 15 ML.

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 ALIMENTOPARA PLANTAS "A" Y "B".
- **(AÑADA 5 ML DE AMBOS FERTILIZANTES "A" Y "B" POR CADA LITRO DE AGUA AÑADIDO)**



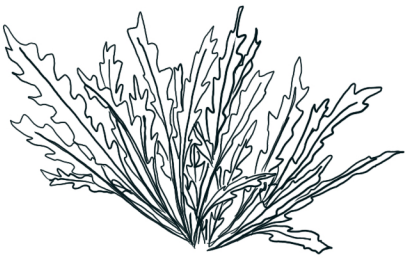
PODA

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



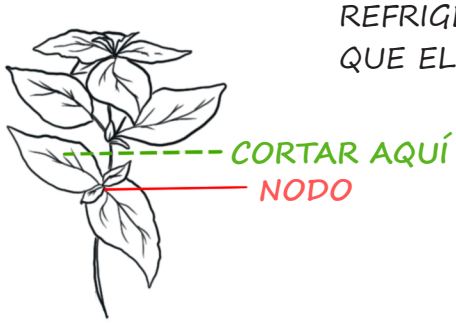
RÚCULA

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



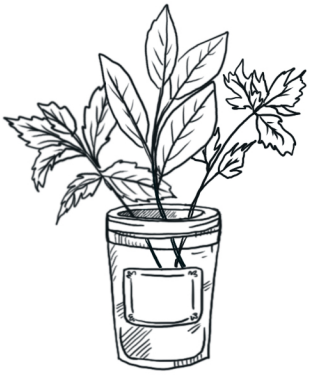
CILANTRO

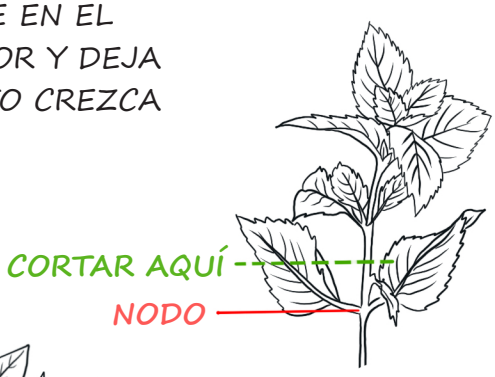
PODE EL CILANTRO CORTANDO EL TALLO HACIA ABAJO DEJANDO AL MENOS UN NODO



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.

Mather
be nextraordinary™

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 CUÉLGUELOS 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.° 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.

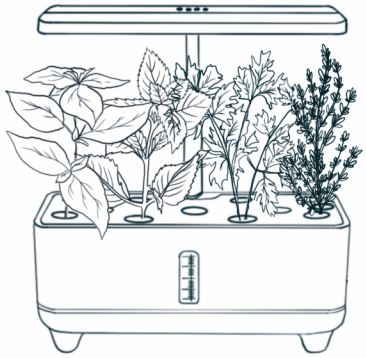
OTRAS FORMAS DE CONSERVAR LAS HIERBAS:
- **CONGELACIÓN EN AGUA O ACEITE:** PIQUE LAS HIERBAS Y RETIRE LOS TALLOS. AÑADA LAS HIERBAS A UNA BANDEJA DE CUBITOS DE HIELO. CUBRA LAS HIERBAS CON AGUA O ACEITE. CONGÉLELAS COMPLETAMENTE.
- **CONSERVACIÓN CON AZÚCAR:** OPCIÓN 1) COLOQUE CAPAS DE AZÚCAR Y HIERBAS 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

Mather
be nextraordinary™

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

Mather
be nextraordinary™

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.

Mather be nextraordinary™

- 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.

DIARIO DE JARDINERÍA

BENEFICIOS DE LLEVAR UN DIARIO DE JARDINERÍA:

- PLANIFICAR LA SIEMBRA DEL JARDÍN Y LA ROTACIÓN DE CULTIVOS.
- LLEVAR UN REGISTRO DEL CRECIMIENTO DE LAS PLANTAS
- IDENTIFICACIÓN PRÁCTICA DE ESPECIES
- REFLEXIONAR SOBRE LOS ÉXITOS Y LOS FRACASOS
- FOMENTAR LA CREATIVIDAD



POSIBLES COSAS QUE SE PUEDEN INCLUIR EN UN DIARIO DE JARDINERÍA:

- FECHAS DE PRIMERA Y ÚLTIMA HELADA.
- FECHAS DE SIEMBRA Y PLANTACIÓN.
- FECHAS DE FLORACIÓN.
- FECHAS DE COSECHA DE SEMILLAS.
- EL TIEMPO (NOTAS GENERALES SOBRE EL TIEMPO).
- ENMIENDAS DEL SUELO.
- UN DIAGRAMA ETIQUETADO DE SU ÁREA DE JARDÍN.
- TIPO Y FECHA DE APLICACIÓN DEL FERTILIZANTE.
- PLAGAS, TRATAMIENTOS Y FECHAS.
- QUÉ SEMBRÓ QUE NO FUNCIONÓ Y POR QUÉ CREE QUE NO FUNCIONÓ.
- OBSERVACIONES SOBRE EL CRECIMIENTO DE LAS PLANTAS.
- ESTABLEZCA UN OBJETIVO SOBRE CON QUÉ FRECUENCIA DESEA HACER REGISTROS – DIARIAMENTE, SEMANALMENTE Y/O MENSUALMENTE.
- FUENTES DE PLANTAS Y SEMILLAS.
- QUÉ CULTIVAR EL AÑO QUE VIENE.
- QUÉ CAMBIAR EL AÑO QUE VIENE.



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).

Mather
be nextraordinary™

MANZANILLA



LA MANZANILLA PUEDE AYUDAR A PROMOVER LA SALUD EN GENERAL, ASÍ COMO A TRATAR PROBLEMAS COMO LA INFLAMACIÓN, EL INSOMNIO, LA FIEBRE Y OTROS. LA MANZANILLA SE HA UTILIZADO EN LA MEDICINA HERBARIA DURANTE SIGLOS POR SUS PROPIEDADES CALMANTES Y TERAPÉUTICAS.

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

CONTIENE PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS
ALIVIA LOS SÍNTOMAS DEL RESFRIADO
BUENA PARA EL CORAZÓN
AYUDA CON LA DIGESTIÓN
BUENA PARA DORMIR
REDUCE LA ANSIEDAD
ALIVIA EL DOLOR DE GARGANTA
BUENA PARA SU SISTEMA INMUNOLÓGICO

SIEMBRA:

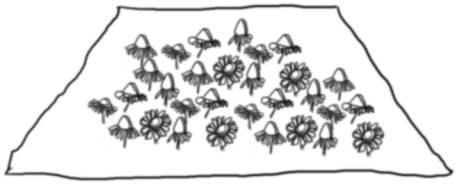
LA MANZANILLA SE PUEDE CULTIVAR EN INTERIORES O DIRECTAMENTE EN EXTERIORES. PLANTE LAS SEMILLAS DE 6 A 8 SEMANAS ANTES DE LA ÚLTIMA HELADA, ESPARCIÉNDOLAS SOBRE LA SUPERFICIE DEL SUELO. NO LAS CUBRA CON TIERRA. A LA MANZANILLA LE GUSTA LA LUZ DIRECTA. PUEDE PERMANECER EN EL INTERIOR EN UNA MACETA GRANDE O TRASPLANTARSE AL AIRE LIBRE CUANDO EL CLIMA SEA CÁLIDO.

GERMINACIÓN Y CRECIMIENTO:

LAS SEMILLAS TARDAN ENTRE 14 Y 17 DÍAS EN GERMINAR. LAS PLANTAS PUEDEN CRECER HASTA 20 PULGADAS. CADA PLANTA DEBE ESTAR SEPARADA ENTRE 8 Y 10 PULGADAS O EN MACETAS INDIVIDUALES.

COSECHA:

FLORES





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 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).

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 PREFIERE 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 ESPIGUEN (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 ESPIGUE (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.

Mather
be nextraordinary™

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:
PUEDE 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

PUEDE 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).

Mather
be nextraordinary™

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.

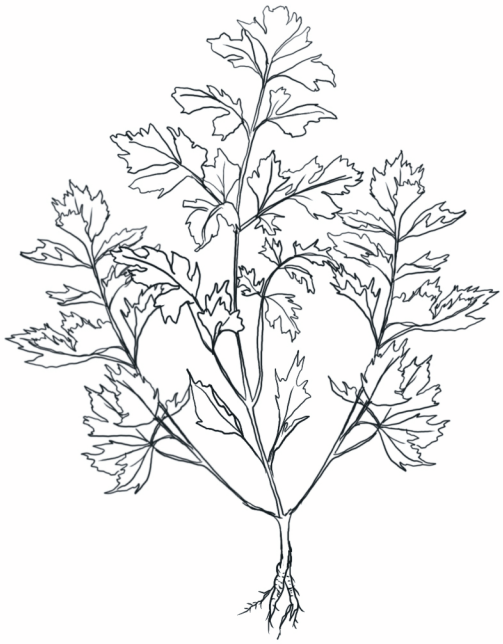
COSECHA:
HOJAS

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)

Mather
be nextraordinary™

PEREJIL



EL PEREJIL ES UNA HIERBA MEDITERRÁNEA RICA EN NUTRIENTES, REPLETA DE VITAMINAS Y ANTIOXIDANTES, Y CON NUMEROSOS USOS TRADICIONALES Y CULINARIOS. EL PEREJIL SE HA UTILIZADO PARA TRATAR AFECCIONES COMO LA HIPERTENSIÓN, LAS ALERGIAS Y LAS ENFERMEDADES INFLAMATORIAS.

BENEFICIOS PARA LA SALUD:
ALTO CONTENIDO NUTRICIONAL
PROTECCIÓN ANTIOXIDANTE
PROPIEDADES DIURÉTICAS NATURALES
APOYO PARA LA SALUD ÓSEA Y CARDÍACA

SIEMBRA:
EL PEREJIL SE PUEDE CULTIVAR EN INTERIORES O DIRECTAMENTE AL AIRE LIBRE. PUEDE CULTIVARSE HIDROPÓNICAMENTE DURANTE TODO EL AÑO, COMENZANDO EN INTERIORES DE 6 A 8 SEMANAS ANTES DE LA ÚLTIMA HELADA, O DIRECTAMENTE AL AIRE LIBRE DE 3 A 4 SEMANAS ANTES DE LA ÚLTIMA HELADA.

NECESIDADES:
EL PEREJIL NECESITA AL MENOS 6 HORAS DE SOL, SOMBRA PARCIAL Y UN SUELO CON BUEN DRENAJE.

GERMINACIÓN Y CRECIMIENTO:
LAS SEMILLAS TARDAN ENTRE 2 Y 4 SEMANAS EN GERMINAR. REMOJAR PREVIAMENTE LAS SEMILLAS PUEDE AYUDAR A ACELERAR EL PROCESO DE GERMINACIÓN. SI VA A TRASPLANTARLA A TIERRA, ESPERE HASTA FINALES DE PRIMAVERA O PRINCIPIOS DE VERANO.

FORMAS DE INCORPORAR PEREJIL A SU DIETA:
- AGREGUE HOJAS FRESCAS A UNA SALSA CHIMICHURRI CASERA.
- MEZCLE (HOJAS FINAMENTE PICADAS) EN SUS ADEREZOS PARA ENSALADAS.
- ESPOLVOREE HOJAS FRESCAS O SECAS SOBRE UN PLATO DE SALMÓN.
- PIQUE FINAMENTE LOS TALLOS Y AÑÁDALOS A UNA ENSALADA DE PAPAS PARA DARLE UN TOQUE CRUJIENTE.
- CUEZA A FUEGO LENTO LOS COPOS SECOS EN UNA SALSA DE TOMATE CASERA.

Mather
be nextraordinary™

TOMILLO



EL TOMILLO ES UN ARBUSTO AROMÁTICO QUE ES UNA VARIEDAD CULTIVADA DEL TOMILLO SILVESTRE. AUNQUE ESTA HIERBA ES CONOCIDA COMO UN INGREDIENTE BÁSICO EN LA COCINA, EL TOMILLO TAMBIÉN ES ELOGIADO POR SU CAPACIDAD PARA PROPORCIONAR UN NOTABLE APOYO A LA RESPIRACIÓN.

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

ANTISÉPTICO
EXPECTORANTE
APOYO INMUNOLÓGICO
SOPORTE RESPIRATORIO
REDUCE LOS CALAMBRES MUSCULARES
ALIVIA LAS PICADURAS Y MORDEDURAS

SIEMBRA:

LAS PLANTAS JÓVENES DE TOMILLO O LOS ESQUEJES SE PUEDEN PLANTAR DE 2 A 3 SEMANAS ANTES DE LA ÚLTIMA HELADA DE PRIMAVERA EN SUELO BIEN DRENADO, CON UNA SEPARACIÓN DE UNAS 9 PULGADAS ENTRE SÍ. PARA EMPEZAR PRONTO, SIEMBRE LAS SEMILLAS O PLANTE LOS ESQUEJES EN EL INTERIOR DE 6 A 10 SEMANAS ANTES DE LA ÚLTIMA HELADA DE PRIMAVERA.

NECESIDADES:

EL TOMILLO ADORA EL CALOR Y DEBE PLANTARSE A PLENO SOL. ES UNA PLANTA RESISTENTE QUE NO REQUIERE MUCHA AGUA; SOLO ASEGÚRESE DE QUE EL SUELO TENGA UN BUEN DRENAJE PARA EVITAR LA PUDRICIÓN DE LAS RAÍCES. NO RIEGUE HASTA QUE LA TIERRA ESTÉ COMPLETAMENTE SECA.

GERMINACIÓN Y CRECIMIENTO:

SE RECOMIENDA PLANTAR ESQUEJES EN LUGAR DE SEMBRAR SEMILLAS DEBIDO A LA POCA FIABILIDAD DE LA GERMINACIÓN. EL TOMILLO PUEDE CRECER ENTRE 6 Y 12 PULGADAS DE ALTURA Y ES UNA EXCELENTE PLANTA COMPAÑERA. EL TOMILLO CRECE BIEN JUNTO AL ROMERO, LA COL Y LOS TOMATES EN EL JARDÍN.

COSECHA:

LAS PARTES AÉREAS SE SUELEN COSECHAR EN VERANO. LO MEJOR ES COSECHAR EL TOMILLO POR LA MAÑANA, JUSTO DESPUÉS DE QUE SE HAYA SECADO EL ROCÍO. CORTAR LAS 5 A 6 PULGADAS SUPERIORES DE CRECIMIENTO PERMITIRÁ QUE LA PLANTA CONTINÚE DESARROLLÁNDOSE.

PREPARATIVOS:

INFUSIÓN FRÍA: 1/2 TAZA 3 VECES AL DÍAREMEDIO PARA LA TOS: TOMAR 1 CUCHARADA DE JARABE DE TOMILLO 3 VECES AL DÍA

Mather
be nextraordinary™