

Unidad 4

Jardines comestibles

Cultive sus propias hierbas



Índice

Propósito.....	¡Error! Marcador no definido.
Público objetivo.....	¡Error! Marcador no definido.
Palabras clave.....	3
Resumen.....	¡Error! Marcador no definido.
Introducción.....	4
El papel de las hierbas en los alimentos	¡Error! Marcador no definido.
El uso de las hierbas en los alimentos.....	¡Error! Marcador no definido.
La importancia en la cocina	¡Error! Marcador no definido.
Las hierbas más utilizadas en Europa	¡Error! Marcador no definido.
Propiedades nutricionales y funcionales de las hierbas....	¡Error! Marcador no definido.
De la teoría a la práctica: Su jardín comestible	¡Error! Marcador no definido.
Cebollino.....	¡Error! Marcador no definido.
Cilantro	12
Menta.....	¡Error! Marcador no definido.
Laurel.....	13
Orégano.....	13
Perejil.....	13
Albahaca.....	¡Error! Marcador no definido.
Tomillo	14
Poleo	14
Construyendo su jardín comestible	¡Error! Marcador no definido.
Jardín vertical con PVC	¡Error! Marcador no definido.
Botellas de plástico - jardín	16
Zapatero.....	17
Otras ideas simples y creativas	18
Preguntas.....	¡Error! Marcador no definido.
Links útiles	20

Unidad de enseñanza

Meta

El propósito de esta unidad es conocer algunas de las hierbas más comúnmente utilizadas en la cocina europea, demostrando sus características y beneficios para la salud y el fomento del cultivo y uso de estos jardines comestibles. También describe algunos métodos y formas para crear un jardín comestible en espacios pequeños, re-utilización de materiales de forma creativa y de esa manera, contribuir a la sostenibilidad global.

Público objetivo

Todas las personas en busca de una dieta más saludable y que viven en entornos urbanos

Palabras clave:

Alimento sano, nutrición, reciclaje, sostenibilidad.

Resumen

El módulo tiene como objetivo introducir los principales beneficios de las hierbas usadas en la comida europea e identificar algunas formas y técnicas para crear un jardín comestible en pequeños espacios urbanos. Estas técnicas también tienen como objetivo fomentar la reutilización de los materiales y de crear nuevas características en los espacios vacantes.

Introducción

La creciente demanda de una vida más saludable junto con una población europea que envejece progresivamente, ha animado a los ciudadanos a tomar tendenciosamente una creciente conciencia acerca de la comida.

El mercado europeo es el segundo mayor consumidor de especias, condimentos y hierbas, siendo los más importantes el perejil, el tomillo y el orégano. El uso de productos naturales cultivados en casa sin pesticidas, por tanto, es una alternativa interesante en Europa y también en el resto del mundo.

Sin embargo, el uso del espacio urbano es cada vez más caro y complicado debido a la creciente población mundial y su aglomeración en las grandes ciudades. Luego vienen algunas preguntas: ¿Por qué no cultivan su propia comida en lugar de comprarlo? ¿Cómo hacerlo con las restricciones en el espacio existente hoy en día?

El cultivo de hierbas en casa o en espacios pequeños demuestra que es posible, incluso en espacios minúsculos, produciendo al menos parte de la propia comida y tener comida fresca y sana siempre disponible en la mesa.

Hay varios modelos y cultivan los procedimientos que se pueden adaptar a cada necesidad, por lo que, después, se espera la presentación de algunos de ellos para aprender acerca de la obtención de un mejor uso de los espacios disponibles, así como la forma de aprovechar los alimentos naturales en la dieta y el uso de materiales de reciclaje.

El papel de las hierbas en los alimentos

Conocidas desde la antigüedad, las hierbas se han utilizado en la cocina, principalmente debido a su valor medicinal. Las tradiciones religiosas, el sabor y el buen gusto dadas a las recetas y los platos, son otras razones.

En la Edad Media, el uso culinario de las especias se intensificó, convirtiéndose en una forma de pintar y decorar los platos. Los romanos, a través de sus viajes, fueron los responsables de la introducción de romero y tomillo en Europa Central y por traer el perejil, albahaca y salvia. También los descubrimientos de Marco Polo y la intensificación de las rutas comerciales con Oriente llevaron al descubrimiento de más hierbas.

Actualmente en Europa, las hierbas siguen siendo esenciales en los alimentos y las opciones de los chefs, que están orientados a sus usos innovadores y para las combinaciones más tradicionales de cada país. En este último caso, los ejemplos son el uso de estragón, tomillo, hojas de laurel y el ajo en Francia, el uso frecuente de la albahaca, la salvia y el romero en Italia o el orégano y el perejil en Grecia y también el uso de perejil, el orégano y el cilantro en Portugal o salvia y tomillo en Gran Bretaña.

El uso de hierbas en los alimentos

Las hierbas se pueden dividir en varias categorías: frescas, fragantes, cítricos, dulces, amargas y picantes. Normalmente se utilizan principalmente para impartir fragancia y sabor y no son responsables del sabor dominante del plato. Sin embargo, cuando se añaden al principio del cocinado, se liberan sus aromas. Si se coloca al final de la receta o en el propio plato antes de servir, las hierbas conservan su frescura, sabor, textura y color.

De acuerdo a sus características, para obtener el mejor resultado y beneficio, las hierbas se deben usar en diferentes momentos culinarios, como aparece a continuación.

Además de las hojas, flores y también las semillas de hierbas tienen uso en la cocción para mejorar el sabor de los alimentos. También se debe destacar la importancia de su uso en fresco y no congeladas o secas.

Momentos de Uso

Hierbas secas: siempre al principio de la cocción

Hierbas resistentes (romero, lavanda y tomillo): antes o durante el proceso de cocción. Debido a su resistencia a los procesos de cocción largos, para recuperar el sabor se puede añadir también pizcas al final.

Hierbas fuertes (menta, estragón, mejorana): añadir durante la cocción.

Reutilización de materiales.

Disminución de la producción de residuos.

La importancia en la cocina

Las hierbas transforman positivamente la comida y parece que aún existen algunas combinaciones para ser utilizadas. Ejemplos de ello son la albahaca con el tomate, estragón con pollo, el tomillo y el romero con la carne de cordero y orégano con queso y huevos. Sin embargo, para revelar la fragancia de las hierbas frescas esparcidas en ensaladas o verduras cocidas. Hay recetas y platos especiales que resaltan la importancia y singularidad de los efectos estéticos y decorativos de diferentes tipos y formatos de hojas.

Si bien el cultivo de hierbas frescas en casa no suele estar relacionado con la presentación del plato, pero con preocupaciones sobre el sabor y la salud, es un hecho que el aspecto se puede mejorar considerablemente con los recursos de algunas hierbas. Incluso los mejores guisos, estofados o sopas pueden ser más apetitosos y atractivos cuando las hierbas frescas se cortan y se añaden en el último momento. Por otra parte, las hierbas también hacen diferentes y más atractivos los platos y embellecen los caldos y salsas.

Las hierbas más utilizadas en Europa

Hay varias hierbas incluidas en la gastronomía, entre los que destacan las más frecuentemente utilizadas en Europa.

- **Cebollinos** – El cebollino va bien con casi todo. Da un sabor muy especial. Se puede utilizar desde ensaladas a la carne cocida, siendo buen compañero de muchos platos. El cebollino no debe ser usado picado. Debe ser cortado con tijeras y añadido sólo entre 2-5 minutos antes de servir el plato para mantener su sabor característico.
- **Cilantro** - Junto con el perejil, el cilantro es una de las hierbas más utilizadas en el sur de Portugal, siendo una parte integral de la dieta mediterránea. Originario del sur de Europa y el Medio Oriente, el cilantro se distingue por el olor y el sabor que dan sus platos.
- **Menta** - Probablemente la hierba con el aroma más llamativo. Originario de Asia, la menta se utiliza para diversos fines, que van desde la confección de té y zumos (por ejemplo, piña y menta), de su adición a las ensaladas de frutas, entre otros.
- **Laurel** - El laurel es identificado por el olor particular y el intenso sabor que lo distingue de otras hierbas aromáticas que por lo general no tienen un sabor fuerte. Cuando se utiliza en dosis elevadas o prolongada la cocción, intensifica el sabor. Por lo tanto, la moderación en su uso y su eliminación antes de servir se recomienda debido al sabor amargo que puede inculcar. Por lo general se asocia con recetas de carne y pescado.
- **Orégano** – El orégano es un excelente ingrediente para ensaladas, pizzas o caracoles, donde se considera el principal secreto de su magnífico sabor. Proviene de una planta que le gusta mucho el sol y es muy resistente y muy bueno para el cultivo en casa.
- **Perejil** – Con flores blancas y hojas aromáticas con un olor particular, es la hierba aromática principal utilizado en Portugal y que le da el sabor característico y especial para muchos platos de la cocina portuguesa. Mientras que en algunos países se utiliza tradicionalmente sólo para adornar los alimentos, el perejil fresco es también un excelente activador de sabor en sopas y salsas. Cuando se añade a un poco de ajo picado y aceite de oliva virgen extra con sabor es un broche de oro a platos de carne y pescado a la parrilla.
- **Albahaca** - La albahaca tiene en sus hojas (hojas verdes) un aroma sorprendente y sabor picante. Ampliamente utilizada en la cocina italiana y francesa para dar sabor a la de tomate, también se mezcla en ensaladas y salsas diversas como pesto italiano. Las hojas deben ser arrancadas con los dedos en trozos pequeños así que no pierda su color (sólo en caso de pesto, que será cortada).

- **Tomillo** – Es apto para cocción larga y guisos. Se puede utilizar en seco y fresco, sin pérdida de aroma. Es una buena combinación con la carne (cordero, cerdo, pollo), pescado y huevos. Es importante contar con la atención a las cantidades de tomillo utilizadas con el fin de que su sabor no domine a todos los demás ingredientes de la receta.
- **Poleo** – Tiene aroma y sabor refrescantes, similares a los de la menta. Es ideal con ensaladas de frutas o verduras, cordero, platos, zumos, cócteles y té. A menudo se utiliza en guisos de pescado y otros cocinados, como la sopa más tradicional en la región de Alentejo, Portugal ("açorda").
- **Estragón** - El sabor de la hoja de estragón es dulce y ligeramente picante, al mismo tiempo, similar a anís. Incorpora un toque especial en ensaladas, pescados y carnes, salsas, aceites de oliva y vinagres. Se utiliza para sazonar sopas, salsas, rellenos, platos de pescado, platos de aves de corral, carne asada, carne y también para tortillas, espárragos, cangrejo, huevos y queso blanco.
- **Romero** – El romero combina con carne de cerdo y aves de corral, en asados de pescado, cordero, cabra y ternera, y, en las papas al horno y embutidos (salchichas). También puede ser utilizado en salsas y parrilla. Tiene sabor fresco y dulce y se recomienda en la preparación de la carne, especialmente la carne de cerdo y de cordero, con patatas y mantequillas de sabores. Sus ramitas también son muy decorativas.

Propiedades nutricionales y funcionales de las hierbas

"Que la comida sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento", es un consejo con más de tres mil años, asignado al padre de la medicina occidental, el griego Hipócrates lo que demuestra claramente la relación entre la nutrición y sus beneficios médicos. Por lo tanto, una dieta saludable es la base de una buena vida.

En general, las hierbas son conocidas por ser capaces de reemplazar la sal incluso en adobos, haciendo los alimentos más saludables. Individualmente, sin embargo, tienen características muy distintas, algunas probadas y otras que se transmiten culturalmente y que se enumeran de la siguiente manera.

- **Cebollino** – Acelera la digestión, estimula el apetito y, fortalece el estómago. Reduce la presión arterial. Contiene vitaminas A y C se utiliza en el tratamiento de las deficiencias de estas vitaminas.
- **Cilantro** – Las semillas son ricas en retinol, tiamina, riboflavina, niacina, calcio, fósforo, hierro y ácido ascórbico. La fruta también contiene vitamina C. El cilantro

es tonificante, carminativo y estimulante de las funciones digestivas. Ayuda a disimular el aliento cuando se mastica inmediatamente después del consumo de ajo. Es rico en magnesio, calcio, hierro, fósforo, fibra y ácido ascórbico. El té de cilantro alivia dolores de estómago y problemas de flatulencia.

Algunas culturas creen que es afrodisíaco y aumenta las glándulas mamarias.

- **Menta** – El té de menta, hecho de las hojas, es un diurético y desparasitante conocido y un excelente calmante para el estrés. También se utiliza para combatir los dolores de estómago. Las hojas contienen vitaminas A, C y complejo B, minerales como calcio, fósforo, hierro y potasio.
- **Laurel** – El laurel es rico en hierro, vitamina A y vitamina E. El té de sus hojas tiene poder para aliviar los cólicos menstruales, regular el ciclo menstrual, ayudar a curar infecciones de la piel y el oído, combatir la fatiga, las hemorroides, el reumatismo y los moretones; y también ayuda a hacer mejor la digestión y actúa como estimulador del apetito. El aceite hecho con bayas de laurel es conocida por sus propiedades anti-inflamatorias.
- **Orégano** – Los componentes activos del orégano ayudan a combatir la dispepsia, náuseas y flatulencia, mediante la estimulación de las funciones gástricas y biliares. Además es diurético y una buena fuente de nutrientes como el hierro, el manganeso, fibra, calcio, vitaminas (A y C) y omega 3. También se puede utilizar para reducir los niveles de colesterol y el tratamiento de cáncer de colon. El té de orégano efectivamente ayuda a combatir el dolor de muelas, resfriados, tos y ronquera.
- **Perejil** – Considerado un antihelmíntico, carminativo y estimulante de las funciones digestivas se indica en casos de flatulencia y diarrea. Ayuda a disimular el aliento cuando masticado inmediatamente después del consumo de ajo. El perejil tiene otras funciones tales como acción diurética, estimulante y antiséptico, sobre todo en las infecciones del tracto urinario. Si se consume crudo es rico en vitaminas A, B1, B2, C y D.
- **Albahaca** – Estimula el apetito, acelera la digestión, previene la inflamación y mejora la función renal y las mucosas. Hacer gárgaras con albahaca ayuda a aliviar el dolor de garganta, úlceras en la boca y mal aliento. En algunas culturas, se cree que la albahaca es ideal para personas con problemas de agresión y que el té ayuda a las personas tímidas para liberar el amor contenido. También previene la entrada de las energías negativas cuando se coloca en la puerta principal.

- **Tomillo** – Esta hierba se considera un sustituto saludable de la sal. Es rico en vitaminas C y complejo B y magnesio. Se considera digestivo, antihelmíntico y estimulante, mientras que ayuda a aliviar el dolor de cabeza. En el aceite se utiliza para enjuagar la boca contra el mal aliento, úlceras o inflamación. La infusión de tomillo está indicado para el tratamiento de la tos, los resfriados y la gripe. También se considera un buen compañero en tiempos de resaca ..
- **Poleo** – En algunas zonas de Portugal, el té de poleo sigue siendo un remedio muy recurrente en el caso de la gripe, estreñimiento, tos y bronquitis. También actúa como un digestivo.
- **Estragón** - El estragón estimula el apetito y acelera la digestión. Tiene un efecto diurético y anti ateroesclerótico. Las hojas de estragón son ricas en yodo, en minerales y en vitaminas A y C. El té de estragón es un digestivo y tónico, alivia los dolores menstruales, ayuda en el buen funcionamiento del sistema digestivo y es un buen estimulante para el cerebro, el corazón y hígado .El estragón es también conocida como "hierba dragón".
- **Romero** – Actúa como un digestivo y diurético. Como el té, ayuda a la digestión, es un gran sudorífico, revive la memoria, ayuda a combatir la fiebre y los dolores. También es adecuado para los resfriados y la bronquitis y para aliviar la pérdida del cabello y la caspa. Originario del Mediterráneo, el romero es un símbolo de la fertilidad y en la Edad Media se utiliza para purificar habitaciones de los enfermos. Como su olor es estimulante, los estudiantes griegos llevaban ramas en el pelo para alertar a la memoria durante los exámenes.

Parte II

De la Teoría a la Práctica: Su Jardín Comestible




Después de presentar las principales hierbas usadas en la gastronomía y sus beneficios nutricionales y funcionales, esta segunda parte, más práctica, tiene la intención de mostrar la forma de lograr un jardín comestible y sus ventajas.



El hábito de consumir alimentos cultivados en jardines pequeños, ayuda a proporcionar un buen desarrollo físico y mental, y ofrece a las personas que cultivan una mejor calidad de vida y una dieta saludable. Además, toda la comida recogida en el hogar es rica en nutrientes y generalmente no se trata con pesticidas. Además, hay otros beneficios como los que se enumeran a continuación..




Beneficios

Satisfacción de producir sus propios alimentos
Placer de estar en contacto con la tierra y la naturaleza
La reducción del gasto en la obtención de alimentos.
El uso de espacios desocupados.
La reutilización de materiales.
Disminución de la producción de residuos

No es posible enumerar todas las formas de lograr su propio jardín comestible. Por lo tanto, aquí se presentan algunas opciones de cómo plantar, cuidar y administrar cada una de las variedades de hierbas previamente presentadas.

	Características	Cómo cultivarlo
Cebollino		
	<p>Tiene hojas muy delgadas, altas, verdes y cilíndricas. Es un miembro de la familia de la cebolla con sabor más atenuado. Hojas amarillas en las plantas pueden aparecer debido a la falta de luz o sólo de causas naturales en la hoja interior. Se trata de una planta que tiene un crecimiento muy vertical.</p>	<p>En primavera y verano es aconsejable tener las cebolletas en el exterior y practicar un riego adecuado, varias veces y con una pequeña cantidad de agua (casi todos los días). En el otoño, la planta puede ser retirada y colocada en una ventana, para continuar su desarrollo incluso en invierno. La cosecha debe ser moderada ya que el follaje es frágil y se debilita fácilmente. El corte no debe exceder de un tercio de las hojas. Soporta temperaturas y las fluctuaciones de temperatura baja y alta, a condición de no menos de 5 ° C y por encima de 25 ° C.</p>
Cilantro		
	<p>Planta con hojas verdes, más redondeadas, pero similares al perejil. Es una planta con un olor y un sabor característico y hojas suaves. En caso de gran fluctuación de la temperatura de la planta tiene una tendencia a la condensación en las bolsas.</p>	<p>Esta planta necesita mucho cuidado (es muy sensible). Se debe irrigar con poca cantidad de agua y, a menudo (cuando la superficie del compuesto es seco) se debe colocar en un lugar cálido. Necesita luz y estar protegida del viento o se seca y muere. Dentro de la casa su crecimiento es limitado y lleva algún tiempo. La planta puede ser transplantada al jardín durante los meses cálidos con éxito garantizado.</p>
Menta		
	<p>La menta es una planta herbácea vivaz y vigorosa que tiene hojas erectas y un aroma fuerte y agradable. A partir de un corte, varias ramas pueden nacer. Usted puede tener hojas negras o amarillas en la base cuando hay falta de luz en el centro de la planta a partir de una cierta altura.</p>	<p>Es una planta resistente a temperaturas altas y bajas, pero no tolera las heladas ni la temperatura mínima que asegura la vitalidad de 5 grados.</p> <p>Crece mejor en condiciones de humedad y debe ser irrigada constantemente aunque las raíces no pueden quedar inundadas porque pueden pudrirse. Por lo tanto, un sistema de drenaje debe ser incluido para evitar la acumulación de agua. La planta puede cultivarse con éxito fuera de la casa, preferiblemente en un recipiente de arcilla, manteniendo el compost húmedo al tacto.</p> <p>Dependiendo de su desarrollo, las más altas de las hojas y los tallos deben ser eliminados para que la luz llegue a las hojas en crecimiento. Se recomienda mantener la temperatura por encima de 10 ° C.</p> <p>Debe plantarse siempre sola. "Sus raíces son agresivas matando las plantas cercanas o sufrir por la falta de espacio."</p>

	Características	Cómo cultivarlo
Laurel		
	<p>Es una especie nativa del Mediterráneo. Varía entre 5 y 10 metros, aunque puede alcanzar hasta 20 m de altura. Las hojas son vistosas, correas y con un olor muy característico y, por tanto, ampliamente utilizado en la cocina. El fruto es una baya de color negro cuando está maduro. Además, la madera de laurel es de excelente calidad. Algunos de los árboles más comunes tienen formato cónico o piramidal.</p>	<p>La planta necesita mucho sol para crecer y, por tanto, antes de la siembra debe ser elegido el lugar más apropiado para que reciba los rayos del sol. También tener en cuenta que las heladas pueden dañar la planta, así que si usted vive en un área propensa a frío, que debe ser protegido en invierno. Requiere un buen drenaje para que las raíces no sean anegadas y se pudran. Aunque sea posible su reproducción en esquejes, el cultivo tarda mucho tiempo. Por lo tanto, se recomienda su compra y posterior sustituir en una olla grande o un lugar en el jardín. El riego debe ser moderado, ya que sus características permiten a la planta para resistir muy bien a la sequía. En cuanto a la poda, destacamos que el laurel es un árbol ideal para ofrecer diferentes opciones de formas.</p>
Orégano		
	<p>El orégano son plantas herbáceas y perennes con tallos erectos, hojas opuestas, formato ovalada y de color verde oscuro, con 35 mm de longitud aproximadamente. Se caracteriza por su olor muy aromático y de sabor amargo. Con un desarrollo típicamente horizontal podrá presentar, en los días más largos, flores y tallos algunos verticales.</p>	<p>Debe estar en un lugar protegido y soleado. Para asegurar el florecimiento, la poda debe hacerse en primavera, extendiéndose su cultivo hasta el invierno, cuando está protegido de las heladas. La planta no le gusta mucho el agua, se debe regar solo cuando el terreno está muy seco.</p> <p>El orégano requiere temperaturas superiores a 5 ° C. Su raíz poco profunda le permite ser plantado en pequeñas macetas y jardineras. Hace un buen matrimonio con tomillo y romero, especies muy utilizadas en la cocina francesa.</p>
Perejil		
	<p>El perejil es una planta herbácea bienal con flores blancas y hojas aromáticas que son rizadas o planas. Forma una roseta de hojas muy divididas cuyo sabor suave, hace que la planta sea una de las más populares.</p>	<p>El perejil sobrevive tanto en verano como en invierno (desde el abrigo del frío o llevados a los marcos de las ventanas interiores). Es una planta que resiste las fluctuaciones de temperatura.</p> <p>Al perejil le gusta un riego razonable para mantener el compost húmedo. El riego excesivo conduce a la formación de hongos. Por lo que es conveniente regar con frecuencia, pero en pequeñas cantidades.</p> <p>Sensible a las plagas, a fin de evitar su exposición a plagas, el perejil debe ser colocado al lado de la cebolleta, espárragos o tomates.</p>

	Características	Cómo cultivarlo
Albahaca		
	<p>La albahaca es una planta herbácea, hojas verdes y ovaladas, muy aromática y fragante. Los brotes y las hojas del centro son más arrugadas que las otras.</p>	<p>Planta muy sensible donde una pizca de hojas crea una contusión (se vuelve negro) en 10 minutos. Al mismo tiempo, no le gusta cambios extremos de temperatura o temperaturas muy bajas (hasta 12 grados).</p> <p>La mejor manera de cuidar de la albahaca se riega en pequeñas cantidades para que no se inunde.</p> <p>La albahaca crece rápidamente y asume su aparición como planta de aumentar el contenido de aceites esenciales producido, lo que mejora el sabor.</p> <p>Debe ser colocado en un lugar cálido y con mucha luz. Su aroma espanta moscas y mosquitos. La temperatura debe mantenerse por encima de 12 ° C.</p>
Tomillo		
	<p>El tomillo es una planta semi-arbustiva con tallos rastreros, hojas y pequeñas flores (rosa o blanco) y un aroma fuerte e intenso. Es una especie mediterránea que, a pesar de ser una hierba reptil puede ser similar a una especie de vid.</p>	<p>El tomillo gusta suelos bien drenados, pero se adapta bien a los suelos muy secos. Los inviernos muy lluviosos y tierras anegadas pueden contribuir a pudrirse y morir antes de tiempo. El riego en las horas pico se debe evitar y hacer sólo si el suelo está muy seco.</p> <p>Con el fin de evitar que la lignificación base y que se mantenga fuerte y saludable por mucho más tiempo, se deben podar después de la floración. La poda debe ser frecuente cuando el crecimiento es muy vigoroso. Es una gran planta de compañía para otras plantas en el jardín. Vive bien con el romero. Puede ser cosechado en cualquier época del año. Existe incluso en los meses más fríos del año, si está protegido o colocado dentro de la casa. Prefiere lugares templados, aunque es resistente a las heladas. El tomillo soporta temperaturas entre 4 ° C y 25 ° C.</p>
Poleo		
	<p>Es una de las especies más conocidas del género Mentha. Tiene tallos erectos cuadrangulares, muy ramificados y hojas en forma de lanza, en color, de verde medio y oscuro. Las flores son pequeñas y de color rosa.</p>	<p>Es una hierba aromática que prefiere los climas templados y lugares con mucha luz. Prefiere suelos húmedos, lo que requiere bastante riego. Puede vislumbrarse hasta 50 cm, con un rápido crecimiento. El poleo requiere temperaturas superiores a 7 ° C. Se considera un buen repelente de pulgas y polillas.</p>

La construcción de su jardín comestible

Hay maneras de montar un jardín comestible adecuado para el tamaño del espacio disponible, ya sea en interiores o al aire libre. Esta sección presentará algunos modelos que sólo se pueden aplicar a un jardín comestible.

1

Jardín vertical con PVC

Puede ser insertado en balcones, ventanas o áreas al aire libre.



Materiales necesarios:

3 carriles de PVC;
6 cubiertas o PVC recortable; 2 cables de acero de 1/8 corte a TH medida deseada; 6 remaches; 2 2 ganchos para sujetar;

Las herramientas: taladro, cinta métrica, lápiz para el etiquetado y protección para los ojos.

Paso a paso:

1. Con la ayuda de la cinta y el lápiz, marque una línea recta desde un extremo a otro del carril de PVC. Luego, con el taladro, haga agujeros distantes 5-10 cm uno de otro;
2. Seleccione la ubicación en la que se suspenderá el jardín (puede ser una pared o soporte de madera) y adjunte los dos ganchos; para la distancia correcta entre ellos, coja el carril y calcule la distancia entre orificios de los dos extremos;
3. A continuación, pase los dos cables de acero a través de terceros agujeros en cada extremo del riel. En la parte inferior del soporte, conecte el tubo de PVC con un remache y termine con un punto y anillo de metal. A continuación, conecte los cables a los ganchos.
4. Por último, sólo deslizar las tapas de PVC.



2

Botellas de plástico - jardín

La misma técnica se puede utilizar para interior y exterior.



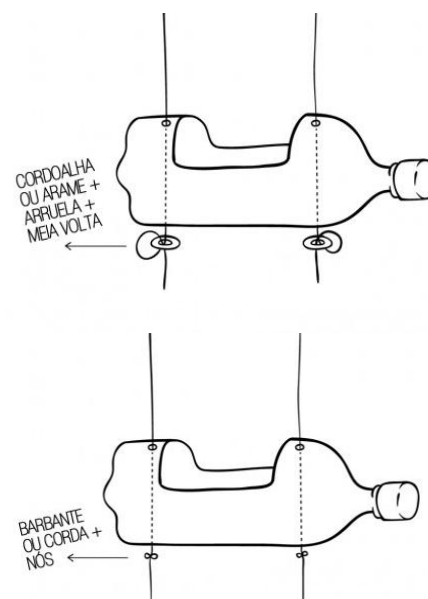
Materiales necesarios:

Tijeras; Línea de cuerda o la ropa;
Cuerdas o alambre;
Semillas o plantas pequeñas;

Botellas de plástico de 2 litros (limpias y vacíos).

Paso a paso:

1. Con las tijeras cortar un pedazo de un lado de cada una de las botellas de plástico que se utilizará. El corte debe ser similar a una ventana.
2. Cerca de cada una de las aberturas, hacer un agujero con la punta de las tijeras. Recuerde que es importante que las botellas mantienen su simetría para ser colgado en la pared.
3. Haz un pequeño agujero en la parte inferior de cada botella para drenar el exceso de agua en el suelo después de la irrigación.
4. En los extremos de las botellas de plástico pasa una cuerda y ata un nudo más o menos en el lugar donde la botella de plástico se quedará colgando.
5. Colocar el compuesto, preferiblemente fertilizado y, a continuación, la semilla o la planta. Recuerde que debe poner una capa de piedras de arcilla o periódico en la parte inferior de las botellas, para permitir que el agua drene.
6. Riege diariamente para que las plantas crezcan adecuadamente y de forma saludable.



Esta técnica también se puede utilizar en diferentes formatos como se muestra a continuación.



3

Zapatero

Esta técnica se puede colocar en interiores o al aire libre y es fácil de realizar



Materiales necesarios:

Un zapatero para colgar;

Plántulas o sólo plántulas en maceta;

Suelo / Humus;

Ganchos para colgar.

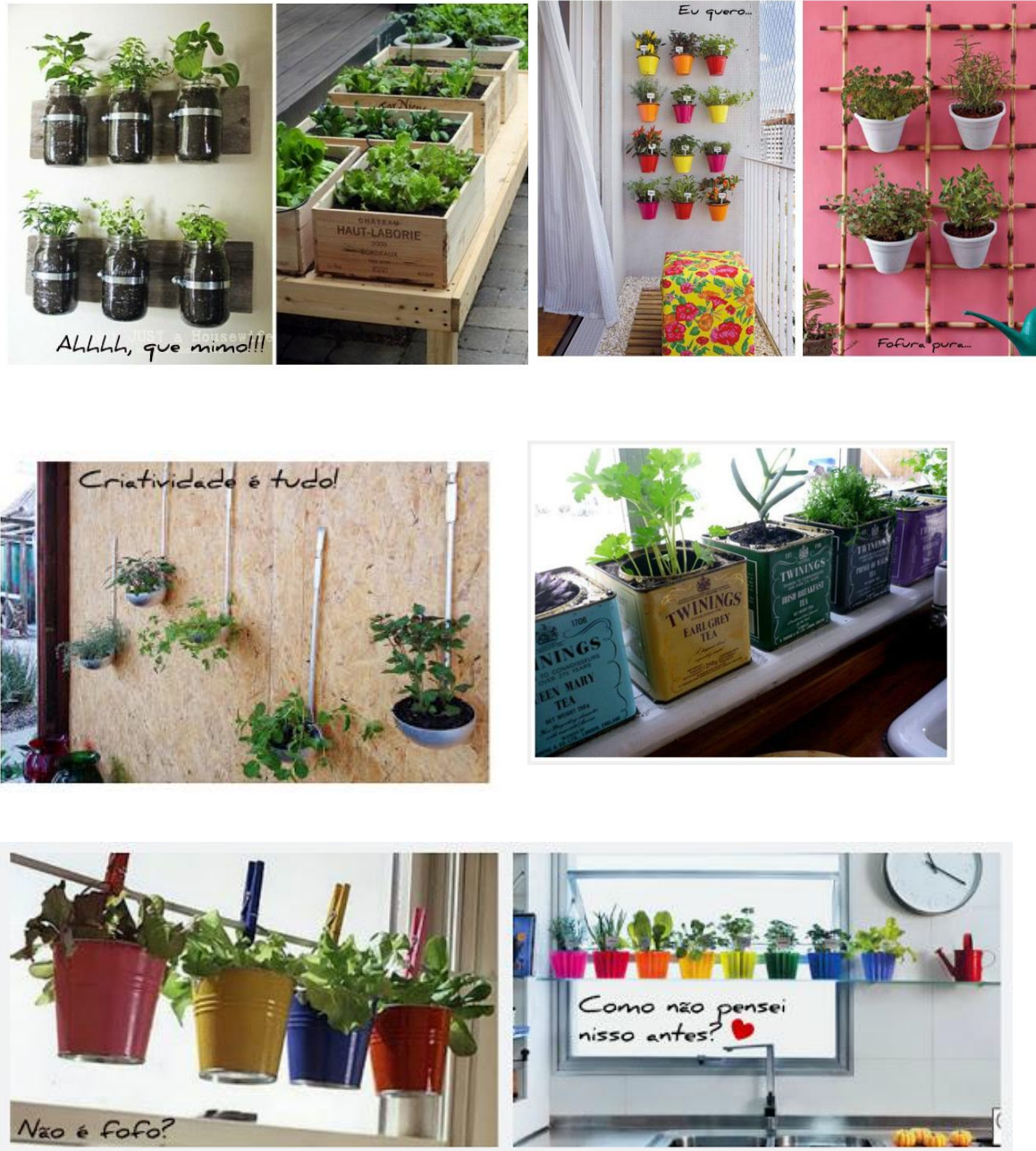
Paso a paso:

1. Cuelgue el estante del zapato en el lugar de deseo con la ayuda de ganchos;
2. Coloque las macetas con plantas de semillero en el bolsillo o, si lo prefiere, sólo hay que poner las plantas de semillero;
3. Completar con el suelo / humus;
4. Rocíe con un atomizador de agua para evitar su acumulación en los bolsillos y el deterioro del material.

4

Otras ideas creativas y sencillas

Estas técnicas se pueden utilizar en espacios muy pequeños y no requieren tanto material o son difíciles de construir.



Preguntas

1. Nombre dos beneficios de producir sus propias hierbas.

2. ¿Cuánto tiempo un jardín comestible debe exponerse diariamente al sol?

3. ¿Cómo se puede mantener más tiempo las características de hierbas después de la cosecha?

4. ¿Cuál es la principal ventaja de utilizar hierbas aromáticas en los alimentos?

5. ¿Por qué los materiales de reutilización en la construcción de un jardín comestible?

6. Durante la cocción, ¿en qué momento se deben añadir las hierbas secas?

7. Dé dos ejemplos de los principales usos de las hierbas en el sur de Portugal, especialmente relacionados con la dieta mediterránea.

8. ¿Qué hierbas que aquí se presentan tienen omega 3 y son conocidos por reducir el colesterol?

Links úteis

http://www.sjc.sp.gov.br/media/179424/cartilha_hortas_urbanas_out2010_alt.pdf

<http://www.infoescola.com/ecologia/horta-urbana/>

<https://www.youtube.com/watch?v=65UgMSSB1qk>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxwHo4frae4>

<http://yammireceitas.com/selecao-de-ervas-aromaticas/>

<http://www.gastronomias.com/ervas/>

http://www.mariajoaodealmeida.com/artigos.php?ID=111&ID_ORG=

<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/salsa.aspx>

<https://www.facebook.com/ReciclagemJardinagemEDecoracao/photos/a.447489285377361.1073741848.149469411846018/182369595222666/?type=3&theater>

<http://www2.correiobraziliense.com.br/sersustentavel/?p=2348>

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.452200221572934.1073741853.149469411846018&type=1>

<http://www.insite.pro.br/2008/31.pdf>

<http://www.uff.br/ensaiosdemarketing/artigos%20pdf/2/AIMPORTANCIADAPROMOCAODEVENDASPARAAFIDELIZACAODECLIENTES.pdf>

<http://www.infoescola.com/ecologia/horta-urbana/>

<http://obrassustentaveis.com.br/>

<https://www.facebook.com/obras.sustentaveis?ref=stream>

<http://www.greenfarmco2free.com.br/wp/horta-suspensa-de-garrafa-petpasso-a-passo/>

<http://www.rosenbaum.com.br/tag/horta-vertical/>

<http://morarkallas.grafikonstruct.com.br/index.php/2013/04/a-ideia-de-criar-uma-horta-vertical-ganha-nova-aliada-a-sapateira/>

<http://ecohospedagem.com/como-fazer-um-jardim-vertical-feito-com-pallets-usados/>