

“CULTIVA TUS PROPIAS VERDURAS EN CASA”

Siembra tus semillas y plantas, y disfruta de tus propias frutas y verduras. Cultivar un pequeño huerto no requiere necesariamente de un gran espacio en el jardín, se puede hacer en una cesta, cajón, latas, botellas o en un rincón de tu patio o terraza. Busca un lugar soleado y con una toma de agua para que el riego te sea más fácil.



¿Qué verduras escoger para cultivar?

Hoy día, es posible hacer crecer con total éxito, verduras u otro tipo de plantas en nuestra propia casa. Ya no es un problema el espacio o el lugar donde cada uno de nosotros nos encontramos para poder cultivar, ni tampoco la temporada en la que nos encontramos. Es posible cultivar verduras, hortalizas, plantas medicinales, etc., en donde nosotros queramos, siempre que usemos las herramientas y elementos necesarios, dándole un uso adecuado.

Antes de realizar la siembra, habrá que realizar una pequeña selección de lo que queremos cosechar en un futuro inmediato, ya que será lo que vamos a consumir los próximos meses.

A la hora de hacer esta elección se pueden tener en cuenta diversos criterios:

1. Escoger las verduras que más solemos consumir, para tenerlas siempre disponibles en nuestra mesa. Esta es una de las más comunes y generales elecciones, ya que nos centraremos en cultivar lo que más nos suele gustar.



2.- Si disponemos de un espacio muy limitado, entonces escogeremos **las verduras más caras del mercado**, para así evitar pagar sus altos costes. Probablemente estos costes son debido a que vienen de lugares lejanos, por lo que además actuaremos de la manera más ecológica posible así.



3. Si disponemos de pequeño espacio, elegiremos las verduras que tienen **mejor sabor y calidad** cuando están frescas. Estas suelen ser sobre todo las pertenecientes a la familia de las leguminosas: judías o frijoles, guisantes y habas.



4. Si disponemos de un espacio amplio, podemos cultivar verduras que normalmente **no solemos comprar**, para así experimentar y conocer nuevos sabores.



5. Adecuarnos a la temporada escogiendo siempre las verduras idóneas para esa época. Aunque por lo general, ya podemos cultivar y cosechar las verduras que deseamos en cualquier temporada del año, haciendo uso de las herramientas y medios adecuados.



6. Las verduras que pueden ayudarnos más en nuestra **salud** en caso de que necesitemos de **un extra en nuestro organismo**. Por ejemplo, si te encuentras embarazada, necesitarás nutrientes esenciales y fibra, y esto se puede conseguir de una manera más altamente concentrada en diversas verduras como pueden ser: espárragos, brócoli, escarola, coles, espinacas, perejil, calabaza y tomates.

Ventajas de tener tu propio Huerto

- Comer verduras 100% ecológicas, sin pesticidas ni productos químicos.
- Participar en un modelo de agricultura sostenible.
- Enseñar a los demás el respeto por la naturaleza y lo que ofrece.

Además de todas las ventajas que supone el tener tu propio huerto a nivel personal, también cultiva tu paciencia, constancia, responsabilidad y esfuerzo, reduce tus niveles de estrés y te ayuda a salir de la rutina diaria.