

Extensión

Mayo
de 2015
Newsletter

Visite la página de Web de
Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Cultive su propia ensalada

Glenda Wentworth

Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle

El cultivar sus propias verduras de hoja para su ensalada es la mejor forma de lograr una fuente fresca de proveer las mejores posibles. Este tipo de cosecha es fácil de cultivar y entre estas verduras se encuentran variedades de lechuga, acelgas, espinacas y col rizada.

Es posible que usted viva en un apartamento o en una residencia pequeña donde los jardines tradicionales no puedan ser posibles. Por este motivo, considere tener un jardín en contenedor. Los jardines en contenedor se adaptan muy bien para tener una pequeña hortaliza de verduras y hierbas y son ideales para espacios pequeños.

Los jardines en contenedor son perfectos para las personas que se están iniciando en jardinería. Son portátiles y pueden ser colocados en balcones, porches o patios. Busque por ahí, en su propia casa, el mejor contenedor. Pero, asegúrese que el contenedor nunca haya sido usado para guardar químicos o materiales tóxicos. Además, el contenedor no debe ser glaseado en el interior porque por lo general contienen plomo. El tamaño del contenedor dependerá en las plantas. Un contenedor de buen tamaño debe tener, al menos, unos 45 cm de diámetro y unos 15-30 cm de profundidad. Para plantas como las de tomate considere encontrar un contenedor más grande.

La jardinería de contenedor requiere riego más frecuente porque las plantas podrían secarse rápidamente. La tierra para el contenedor debe ser una mezcla de buena calidad, formulada para el clima donde usted vive. Las tiendas para jardinería o invernaderos pueden ayudarle a elegir la tierra y fertilizante apropiados. Aplique el fertilizante diluido al 50% cuando las plantas tengan unos 10 cm de altura.

El cultivar sus propias verduras puede ser satisfactorio. Las verduras verdes para sus ensalada, especialmente las de color verde intenso son una fuente excelente de nutrientes como vitamina A, vitamina C y fibra. Las verduras verdes pueden cultivarse a partir de semillas, ya que ellas crecen rápidamente. Este tipo de plantas también pueden ser plantadas con poca distancia entre ellas, a diferencia de otros tipos de verduras. Algunas horas antes de plantar las semillas, humedezca la tierra, pero no se sobrepase. Disperse las semillas a una distancia de 1,5 cms, y luego espolvoree un ½ cm de tierra sobre las semillas. Es una buena idea mantener la tierra húmeda pero no saturada. Es posible que tenga que regar el contenedor diariamente.

La cosecha puede empezar en tan solo unas semanas. Corte tan solo lo que necesite y deje que las otras plantas crezcan. Cuando las plantas alcancen los 10-15 cm de altura, use unas tijeras para cortarlas, dejando unos 2,5 cm para que continúen creciendo. Después de cortar algunas veces, la lechuga podría empezar a crecer muy alta o alongada. Este es un signo de que la planta está embotonándose. Cuando esto suceda, la lechuga tiende a ser amarga, así que lo mejor es quitar cualquier planta que esté en este proceso.



Después que corte las verduras, refrigérelas a unos 1,7° C (35° F) ó 4,4° C (40° F). Lave perfectamente bajo agua corriendo justamente antes de utilizarlas.

Cita: Bunning, M., Stonaker, F. y Card A. (Marzo, 2010). Growing Container Salad Greens. Colorado State University Extension, Fact Sheet No. 9.378,

Hablemos - ¿Por qué un jardín?

La jardinería puede incrementar el interés de los niños por las frutas y verduras. El darles a los niños la oportunidad de cultivar su propio pequeño jardín puede apoyar hábitos saludables. Ellos aprenden acerca del origen de los alimentos y a cómo preparar un plato saludable para la comida. Cuando los niños cultivan y preparan verduras hace posible que ellos las prueben más fácilmente. La jardinería puede ser una excelente forma de lograr que su familia disfrute de estar fuera de casa y estar físicamente activo mientras cultivan verduras y hierbas de olor frescas.

¿Qué piensa?

Por favor haga clic en la siguiente liga para tomar una encuesta del Boletín de Asuntos Familiares.

<http://studentvoice.com/colostate/familymattersnewlettersp2015>

Si usted recibe una copia impresa de este boletín, una copia impresa de la evaluación debe acompañar. Si no es así, por favor llame a Sheila Gains al 303-7-30-19-20 para solicitar una copia de la evaluación con el porte pagado. ¡Gracias!

Receta para la salud: : Ensalada griega

Ingredientes:

- 6 hojas de lechuga romana (despedazada en piezas de unos 4 cm)
- 1 pepino (mediano, pelado y rebanado)
- 1 tomate (mediano, picado)
- ½ taza de cebolla roja (rebanada)
- 1/3 de taza de queso feta (desmoronado)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (extra-virgen)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de orégano (seco)

Indicaciones:

1. Combine la lechuga, pepino, tomate, cebolla y queso en un tazón para servir grande. Mezcle el aceite, jugo de limón y orégano en un tazón pequeño.
2. Añada el aderezo sobre la mezcla de lechuga; agite hasta que se mezclen completamente. Sirva inmediatamente.

Prepara: 6 porciones

Costo total: 2,61 dólares

Costo por porción: 43 centavos de dólar

<http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/easy-greek-salad>



Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...