

Cultivar un jardín juntos

Artículo escrito por Natalie Sehi (nsehi2@unl.edu), MS, RDN, Extension Educator

¿Alguna vez has considerado cultivar un jardín en macetas? Un jardín de contenedores es una gran opción para aquellos con espacio limitado o aquellos que están haciendo jardinería por primera vez. El final de la primavera hasta el comienzo del verano es un momento ideal para comenzar su propio jardín en macetas.

Casi cualquier verdura o hierba se puede cultivar en un recipiente. Algunos de los cultivos en contenedores más populares son pimientos, berenjenas, tomates, frijoles, rábanos y pepinos. Algunas de las hierbas recomendadas para la jardinería en macetas son el perejil, el romero, la mejorana, la albahaca, el tomillo y el cebollín.

Jardinería en contenedores con niños

La jardinería en contenedores brinda una oportunidad para que los niños aprendan nuevas habilidades sin invertir una gran cantidad de tiempo o dinero. Cuando los niños cultivan frutas, verduras y hierbas, es más probable que las coman. Ayudarlos a tener éxito en la jardinería puede ser el comienzo de un pasatiempo para toda la vida que fomente la actividad física, la alimentación saludable y proporcione una manera maravillosa de disfrutar el tiempo juntos en familia.

Pruebe con un jardín de contenedores temáticos, ya que pueden crear más interés y aprendizaje. Las opciones posibles incluyen:

- Pizza Garden: tomate, albahaca, orégano, cebolla
- Salsa: tomate, cilantro, cebolla, pimientos picantes
- Ensalada: lechuga, rúcula, rábano, cebolla

¿Nuevo en jardinería? Aquí hay dos excelentes videos sobre jardinería en macetas de *Backyard Farmer*:

- Comenzando un jardín en un contenedor: <https://go.unl.edu/container>
- Plantar un jardín en un contenedor: <https://go.unl.edu/plant-container>

Sources:

1. *Container Vegetable Gardening, NE Extension*: <https://go.unl.edu/container-gardening>
2. *Field to Fork Basil, North Dakota State Extension*: <https://bit.ly/3eEe1OW>
3. *Growing Herbs in Containers, Illinois University Extension*: <https://bit.ly/2ZazYi8>
4. *The First Steps of Vegetable Gardening, Nebraska Extension*: <https://go.unl.edu/vegetable-gardening>



Albahaca fresca

La albahaca es una hierba que crece bien en un jardín de macetas. Guarde los tallos de la albahaca en agua y cúbralos con una bolsa de plástico en el mostrador hasta por diez días o en el refrigerador hasta por cinco días. Siempre lave la albahaca fresca con agua corriente antes de usarla. Las hojas también se pueden recoger, lavar, secar y almacenar en una bolsa hermética en el refrigerador. La albahaca es un ingrediente sabroso en sopas, ensaladas, sándwiches y una variedad de platos de pasta. Pida a sus hijos que ayuden a recoger albahaca para preparar deliciosas recetas como estas:

<https://food.unl.edu/tags/basil>