



**¡Los sabores de la
huerta todo el año!**

**¡Cualquier lugar puede
transformarse en una huerta!**



De la tierra
a tu mesa

Conocé más



¿Qué es la Alimentación Saludable?

Es aquella que nos aporta los nutrientes y la energía que necesitamos para mantenernos sanos. La clave está en incorporar diversidad de alimentos frescos a nuestra dieta.

Producir tus propios alimentos

- Es fundamental para acercarnos al concepto de “soberanía alimentaria”, conocer cómo y quienes producen lo que comemos
- Las huertas urbanas y agroecológicas nos acercan más a la biodiversidad necesaria para un ambiente sano.
- Es una buena manera de cuidar la economía familiar, nos permite reducir significativamente los costos de nuestra alimentación.

Guía práctica para una huerta en casa

Vas a necesitar:

- Contenedores (macetas, cajones, tachos plásticos, etc.)
- Tierra y compost
- Semillas o plantines
- Palita de mano
- Regadera o rociador

¡Cualquier lugar puede transformarse en una huerta!

¡Solo necesitas varias horas de sol!



¿Cómo sembrar en casa?

- Realizar un pocito que tenga de profundidad 2 o 3 veces el tamaño de la semilla.
- Depositar la semilla y taparla.
- Regar cuidadosamente para no barrer la semilla.

¡Los sabores de la huerta todo el año!

Sales saborizadas

Además de realzar tus comidas, la sal es una excelente forma de conservar los sabores y aromas de tu huerta durante todo el año.

- 1 Elegí la verdura u hortaliza con la que quieras saborizar tu sal. Albahaca, cebolla, perejil, orégano. ¡La que prefieras!
- 2 Picar bien chiquito y mézclalo en una bandeja para horno con la sal (puede ser sal gruesa, entrefina, fina, la de tu gusto).
- 3 Lleva la mezcla a horno bien bajo y anda controlando hasta que veas que perdió toda humedad.
- 4 Deja enfriar y guarda tu sal saborizada en un frasco con tapa. ¡Acordate de reutilizar los envases!

¡Listo! Ya tenés tu sal para darle un toque especial a todas tus comidas.

Recorda
que el exceso de sal puede ser perjudicial para tu salud

