SNAP-Ed

wasnap-ed.org/live-well

Cultivando en Washington

Hierbas Perennes

En colaboración con Food Hero FoodHero.org

Consejos de Jardinería Rápidos

1. Las hierbas perennes pueden sobrevivir a temperaturas frías y vivir 2 años o más. Los tipos leñosos, como la lavanda, el romero, la salvia y el tomillo, tienen tallos leñosos y se mantienen verdes para la cosecha durante todo el año. Los tipos herbáceos, como el cebollino, la menta, el orégano, el perejil y el estragón, parecen morir en otoño, pero tienen raíces que sobreviven durante el invierno y permiten que la planta vuelva a crecer en primavera.
2. La mayoría de las hierbas se pueden cultivar a partir de semillas. Lea las instrucciones en los paquetes de semillas para obtener consejos de cultivo. Muchas hierbas también pueden crecer a partir de un trozo cortado de una planta viva. Esto se llama "propagación". La oficina de Extensión de su condado local puede enseñarle cómo.
3. Las hierbas cultivadas en el suelo necesitan poco o ningún fertilizante.
4. Para hierbas saludables, riegue durante el primer año para mantener la tierra uniformemente húmeda pero no empapada. Se necesitará menos agua en los años posteriores.
5. Agregue 2 a 4 pulgadas de corteza triturada, hojas u otro mantillo alrededor de las hierbas para proteger las raíces en el invierno.

Temporada y Ubicación

- La mayoría de las hierbas necesitan al menos 6 horas de luz solar cada día.
- Plante hierbas en un suelo que drene bien.
- Muchas hierbas pueden crecer en el interior. Necesitan de 6 a 8 horas de luz, tierra que drene bien y ser fertilizadas una vez cada temporada.

Jardinería en Contenedores

- La mayoría de las hierbas crecen bien en contenedores. Riegue cuando la tierra esté seca y fertilice cada 1 a 3 meses cuando las hierbas estén creciendo activamente.
- Cultive menta en un contenedor, porque se esparce rápidamente y puede ser una maleza problemática en un jardín.

Plagas y Enfermedades Clave

- Muy pocas plagas o enfermedades molestan a las hierbas perennes.

Seque las Hierbas de Tres Formas

1. **Aire:** en un lugar seco, cálido y oscuro durante varias semanas sin tapar.
2. **Horno de microondas:** en potencia alta por 1 a 3 minutos sin tapar.
3. **Horno:** a 180 grados F durante 4 horas.

- Las hierbas secas tienen un sabor más fuerte que las frescas.
- Almacene en un recipiente sellado durante 2 a 3 años.

Algunos Tipos para Cultivar y Fechas de Siembra

Herbácea

Costa	abril a mayo
Central/Oriental	febrero a marzo

Leñosa

Plante en cualquier momento durante la temporada de cultivo cuando no haya riesgo de heladas.

Algunos Tipos para Cultivar

La mayoría de las hierbas son fáciles de cultivar en Washington. Plante hierbas que son ingredientes en las recetas que le gusta hacer.

Menta

Cuándo y Cómo Cosechar

- Puede cosechar hierbas tan pronto como la planta tenga suficientes hojas para seguir creciendo después de que las haya recogido. Las hojas más jóvenes tendrán más sabor.
- Coseche durante una parte fresca del día usando tijeras o podadoras. Recorte justo debajo de un par de hojas, dejando de 4 a 6 pulgadas de tallo para un nuevo crecimiento. No coseche más de un tercio de la planta a la vez.
- Las hojas y los tallos de las flores del cebollino se pueden cortar justo por encima del suelo. Las flores hinchadas se pueden comer; tienen un suave sabor a cebolla.

Almacenamiento y Cocción

- Refrigere las hierbas frescas en un vaso de agua como las flores. Cubra con una bolsa de plástico hasta por una semana.
- Enjuague las hierbas justo antes de usarlas. Sumérjalas en un recipiente con agua, sáquelas del agua y repita con más agua limpia hasta que no aparezca tierra en el recipiente.
- Agregue hierbas a las bandejas de hielo antes de poner a congelar.
- Use hierbas para dar sabor a sopas y estofados, ensaladas, pastas, aderezos, salsas y pizzas.

Agua con Sabor a Hierbas

Tiempo de preparación: 5 minutos **Tiempo de enfriamiento:** 3 a 12 horas **Rinde:** 4 tazas

Ingredientes

10 hojas o una ramita de **hierba** (cualquier tipo o una combinación que le guste)

4 tazas de **agua**

Preparación

1. Enjuague las hierbas sumergiéndolas en un recipiente con agua. Levante y repita con más agua limpia hasta que no aparezca tierra.
2. Rompa o triture las hojas.
3. Agregue las hierbas al agua y refrigere varias horas o toda la noche para obtener el máximo sabor, luego manténgala fría para mantenerla segura.
4. Beba dentro de 2 días para obtener la mejor calidad.

Nota

¡Manténgalo Seguro! No mezcle sobrantes de agua saborizada. Úsela toda, limpie el recipiente y luego haga más.

El Programa de Alimentos Básicos puede ayudar a proporcionar una dieta saludable de acuerdo con las Pautas alimentarias para estadounidenses. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información visite http://foodhelp.wa.gov o comuníquese con el Programa de Alimentos Básicos al 1-877-501-2233. SNAP-Ed tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.