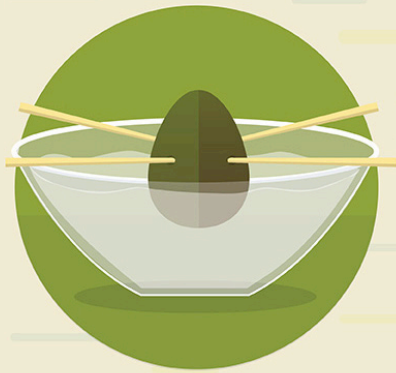


ACTIVIDAD

Cómo volver a cultivar vegetales

Se estima que se desperdicia un 30-40% del suministro de alimentos de los Estados Unidos. Esto se debe a muchas razones, y puede ocurrir durante la cosecha, procesamiento, envío, almacenamiento, venta minorista o cuando los alimentos llegan al consumidor. Usted puede reducir el desperdicio de comida comprando solo lo que sabe que usará, donando los productos empaquetados y haciendo compostaje. ¡Lea la guía a continuación y aprenda cómo puede cultivar vegetales utilizando los restos de la comida!

— Aguacate —



Utilizar palillos para equilibrar el carozo, con la raíz hacia abajo, en un pequeño frasco con agua



Colocar en un área soleada

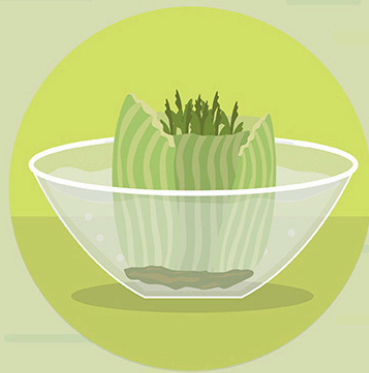


Cambiar el agua todos los días



Cuando el árbol tenga entre siete y ocho pulgadas, plantar en una maceta de 10 pulgadas

— Apio —



Colocar la base del apio en un bol pequeño con agua, con el tallo hacia arriba



Colocar el bol en un área soleada



Cambiar el agua cada dos días



Después de cinco a siete días, pasar la base a una maceta o al jardín y cubrir con tierra hasta la punta de las hojas

— Cebolla verde, puerro y cebolleta —



Colocar la parte verde en un frasco con agua



Colocar el frasco en el alféizar



Cambiar el agua cada dos días

— Cilantro —



Colocar los tallos en un frasco con agua



Colocar en un área soleada



Cambiar el agua todos los días



Cuando crezcan raíces plantar los tallos en una maceta

ACTIVIDAD

— Albahaca —



Cortar las hojas dejando 3/4 del tallo



Colocar los tallos en un frasco con agua



Colocar en un área soleada, pero no demasiado calurosa



Cambiar el agua cada dos días



Cuando las raíces tengan unas 2 pulgadas, plantar los tallos en una maceta de 4 pulgadas.

— Lechuga Romana —



Colocar la parte inferior del corazón de la lechuga en un bol con 1/2 pulgada de agua



Cambiar el agua cada dos días

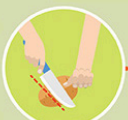


Colocar el bol en un área soleada

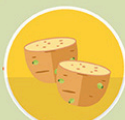


Una vez que la lechuga brote, plantar en el jardín

— Papas —



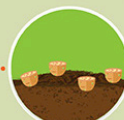
Cortar las papatas en dos mitades



Asegurarse de que cada mitad tenga 1 o 2 brotes



Dejar estar a temperatura ambiente de un día para el otro hasta que estén secas al tacto



Plantar con una separación de 8 pulgadas en la tierra

— Tomates —



Enjuagar las semillas de tomate y dejar secar



Plantar en una maceta con tierra



Una vez que los brotes tengan unas pulgadas de alto, trasplantar al aire libre