GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cómo cultivar hierbas aromáticas en casa

Actualidad Empresarial | 04/03/2023 | 00:00

Tener un huerto en casa es una de las iniciativas que mayores beneficios generan para la salud de las personas y del planeta, dentro de las recomendaciones de los especialistas en el cuidado del medioambiente.

La página web My Kitchen and Me se dedica a difundir consejos para llevar a cabo una vida sostenible, con el propósito de fomentar el cuidado del medioambiente y contribuir en la mejora de la salud de las personas. En ese sentido, el cultivo de plantas aromáticas cocina es una alternativa viable para quienes cuentan con un espacio adecuado al interior de su hogar.

Cultivar plantas aromáticas en casa y sus principales beneficios

Una de las ventajas de cultivar plantas aromáticas es que no se requiere de un espacio en el exterior, por lo que cualquier persona puede iniciar con esta práctica sin presentar inconvenientes. De hecho, existen plantas aromáticas cuyo cultivo es recomendable en interior, siempre y cuando estén ubicadas en un lugar con buena presencia de luz natural.

Por otra parte, las plantas aromáticas cocina necesitan del riego controlado, motivo por el que las personas deben garantizar el drenaje adecuado de las macetas o del lugar de plantado. En cuanto al sustrato, lo ideal es seleccionar un producto específico para huerto, ya que esto asegura que las plantas aromáticas cocina sean aptas para el consumo.

A pesar de que la mayoría de plantas aromáticas cocina no tienen problemas con la temperatura, los expertos en este tipo de cultivos señalan la importancia de cuidarlas del exceso de frío o calor. De igual manera, resulta fundamental realizar la cosecha con mesura y sin esquilmar, debido a que esto favorece el crecimiento de la planta.

My Kitchen and Me brinda algunas recomendaciones para que las personas adopten un estilo de vida ecoamigable

Ana Bonifacio, fundadora y CEO de My Kitchen and Me, es consciente de que existen diversas actividades que tienen relación con la alimentación y pueden resultar en un estilo de vida ecoamigable. Con base en su amplia experiencia y conocimientos acerca de los cultivos sostenibles, la especialista brinda algunas recomendaciones para alcanzar este objetivo con éxito.

La primera es seleccionar alimentos elaborados con ingredientes sostenibles y un modelo de producción responsable, por lo que recomienda revisar con cuidado las etiquetas de cada envase. Otra de las alternativas propuestas por la experta es la creación casera de conservas de frutas y verduras, para lo que se necesita únicamente un tarro, agua, vinagre y algunas especias.

Además del cultivo de plantas aromáticas cocina, la página web My Kitchen and Me ofrece varios consejos y productos complementarios para lograr un estilo de vida sostenible y en armonía con la naturaleza. En el caso de los huertos en casa, no solo benefician al medioambiente, sino que también representan una ventaja para las personas que disfrutan preparando sus propios alimentos.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/199273-como-cultivar-hierbas-aromaticas-en-casa.htm