



# Nuestro Huerto Orgánico

Boletín bimensual del Huerto del Centro Esperanza

Mayo /Junio 2013

## Cómo hacer composta

(De un artículo de Val Escobedo en *Un Blog Verde*)

Hacer una composta en casa ayuda a reducir hasta un 50% la basura, y si a esto le sumamos el reciclaje, se puede reducir hasta en un 90% la basura que se genera en casa, limitándose principalmente a la basura generada en el baño. Lo primero que se debe hacer es separar la basura en desechos orgánicos, que son los que se usan para hacer la composta, y los inorgánicos, de los cuales la mayoría se pueden reciclar. ¿Qué basura SI poner en la composta? Toda la basura orgánica que se genera en la cocina, como frutas y vegetales, cáscara de huevo, borra de café, cáscaras de viandas o frutas, así como toda la basura que se genera en el jardín, hojas, flores etc... ¿Qué basura NO poner en la composta? Grasas, productos lácteos, papel del baño, toallas sanitarias, residuos médicos, papel, y cualquier otra cosa que se pueda reciclar, como vidrio y plástico. ¿Cómo hacer la composta?

**1)** Selecciona el contenedor (el tamaño depende de la cantidad de material, puede ser un cubo, una caja de madera, etc.). Colocarlo en la sombra es mucho mejor que en el sol, ya que si no, tendrías que regarlo con frecuencia para mantener la humedad. **2)** Coloca en el fondo un poco de hojas secas o pasto. **3)** Deposita la materia orgánica en el compostero. Mientras más pequeña esté la materia, más rápido se descompondrá. **4)** El cuidado consiste en vigilar que no se pudra, controlando la fermentación. De vez en cuando, toma un puñado de composta y apriétalo. Si escurre líquido, corre peligro de pudrirse. Incorpora material seco y dale forma de nuevo al montón. Y si se desmorona, se encuentra muy seco y debes humedecerlo. Mueve la mezcla una vez a la semana para airearla. **5)** Después de 6 a 8 semanas podrás empezar a sacar la tierra que has generado. ¿Cómo saber si ya está lista la tierra? Si tiene un olor a tierra mojada, la tierra es de color casi negra, tiene una consistencia porosa y está ligeramente húmeda. Si la tierra presenta estas características, tu composta está lista.

## La gran cosecha... (por M.H.)

Estimados Padres: les agradezco que durante este curso escolar se me permitiera no sólo compartir con sus hijos sino aprender con ellos. Cerramos este curso con múltiples anécdotas y con el cariño que me han demostrado los niños. Topármelos por los pasillos del Centro y escuchar que preguntan con ansiedad cuándo van nuevamente al huerto es mi mayor logro. Ellos han desarrollado amor por la naturaleza, cierto grado de respeto y apreciación del tiempo y el trabajo que toma el cultivo. Desde la siembra hasta la cosecha es un proceso que amerita paciencia y dedicación y ellos

demonstraron el interés y disposición. Sé por muchos de ustedes que lo que han aprendido lo utilizan en casa y han motivado a muchos padres a sembrar. Qué alegría saber que se puede volver a lo básico y alimentarnos directamente de nuestro suelo, saludable y naturalmente. El huerto estará abierto durante el verano y son bienvenidos a él cuando gusten. Gracias por el apoyo de algunos padres, las guías y el personal del Centro, seguiremos adelante creciendo en conocimiento y en cultivos. Dios nos bendiga y nos dé mucha salud y sabiduría para seguir dirigiendo nuestros hijos.



## Caléndula o Marigold (por M.H.)

*Calendula officinalis* es una flor conocida como margarita. Son muy populares como planta ornamental para arriates en jardines y macetas. En algunas especies los pétalos florales y las hojas tiernas son comestibles, y se utilizan para decorar ensaladas y otros platos por su intenso color. Se emplean también medicinalmente; tradicionalmente se recomendaba un emplastro de tallos y hojas para irritacio-

nes, eczemas, pequeñas heridas o cortaduras, y picaduras de insectos como abejas. Suaviza y trata infecciones menores, incrementa el flujo de sangre en las heridas y promueve la producción de proteínas de colágeno para crear tejido nuevo. A su vez la infusión tiene cualidades antibacteriales, trata infecciones menores de ojos y oídos, enjuagues bucales para infección y encías inflamadas. Su aceite es hu-



mectante natural, trata quemaduras de sol, estimula el colágeno de la piel, dándole apariencia más joven. Estudios realizados demuestran que mezclado el aceite de calendula con raíz de consuelda (confrey) es efectivo aliviando la gastroenteritis.



## El concepto de Comunidad (Escrito por : Nina Raffaele de Lind)

Hay muchas maneras de conceptualizar lo que es una comunidad. La forma más allegada es mirar al Loíza del pasado no muy lejano. Una comunidad es como una familia muy extensa. Nuestro pueblo tiene una larga tradición de sostenerse con ventas de su arte culinario, las empanadas dulces, el casabe, las tortillas dulces, las arepas de maíz y coco, todo esto se preparaba en burenes colectivos y se llevaba a vender en Santurce. Las mujeres trabajaban juntas y se ayudaban. En tiempos de huracán se resolvían unos a otros. Este sentido de trabajar desinteresadamente por el bien común es un concepto que se ha

deteriorado demasiado y por el bien de futuras generaciones debemos hacer el esfuerzo para fomentarlo. Es muy importante que todos los integrantes de la comunidad sean respetuosos unos con otros y que haya una comunicación muy clara. Sabemos que las comunidades se integran de todas clases de personalidades y a pesar que pueda ser que no sean amigos hay que mantener una relación sin antagonismo. Esto les da una destreza inigualable para adelantar su madurez emocional. Parte clave de la educación Montessori es lograr ese sentido de compañerismo. No solamente con los niños, las madres y los padres son una parte

integral de ese proceso. En un ambiente Montessori se trabaja en grupo. Hay que rescatar los valores activamente haciéndolo, dando el ejemplo que nos importa que los demás estén bien. El Centro Esperanza los necesita, y es importante que cuando los llamemos que todos participen. Sus hijos necesitan que les modelen que trabajando juntos todo es posible.

Referencia "*Que es una Primaria o Taller Montessori?*", David Kahn, Editor, 1995, North American Montessori Teachers Association, AMI. (Lo pueden ver en el ambiente de Taller I)

### Gran Pulguero

22, 23 y 24 de mayo de 10:00am a 3:00 pm a beneficio del Centro.  
(También puedes colaborar trayendo ropa y artículos en buenas condiciones)

#### Fechas importantes

- 17 de mayo de 2013 último día de clases
- Durante junio el huerto tendrá sus puertas abiertas a los Padres
- 25 de Mayo de 2013 Marcha contra alimentos GMO
- Campamento de música y talleres de siembra y reciclaje desde el 10 al 28 de junio.
- Comienzo de clases el 7 de agosto de 2013

Recuerda colaborar con los servicios del Centro recolectando los sellos de **Box Tops** que aparecen en algunos productos como Cheerios, papel toalla Scott, envases Ziplock, productos Avery y otros.



**TIP:** ¿Sabías que? Hay nuevos estudios que señalan que la cantidad de colesterol en la sangre no es la factura mas importante para evitar enfermedades del corazón. El ejercicio es crucial para mantener el sistema circulatorio en optimas condiciones. Además, estudios demuestran que la azúcar blanca y el sirop de maíz endurecen las arterias, sustitúyelos por stevia, azúcar Turbinado (guarapo sin procesar) o endulza con frutas y ¡fortalece la salud de tu familia!

### Receta del Mes

¿Están luchando por comer mas vegetales y frutas? Aquí hay una receta bien sabrosa para experimentar:

#### Arroz Guisado con Chayote

- 1 1/2 tazas arroz de Jazmín (lavado)
- 1 cubito de caldo vegetal natural (sin químicos)
- 1 chayote mediano cortado en cubitos de 1/2" o menos
- 1 cucharada de sofrito
- 1-2 pencas de Celery Americano picadito bien diminuto
- pizca de sal
- 2 cucharadas de mantequilla real
- Pizca de Tomillo (si lo tienes disponible)
- 1 Hoja de Laurel mediana o 2 pequeñas
- Pizca pequeña de orégano en polvo
- 1/4 cucharadita de Cúrcuma o Genjibrillo en polvo (Turmeric)

Primero hervir el agua con el cubito. Cuando se disuelve, añadir el chayote, el celery, la cúrcuma y cocinarlo a fuego moderado con la olla tapada por aproximadamente 5 minutos. Añadir el resto de los ingredientes, pero reservar la mantequilla para el final. Luego de integrar todo a la olla, mezclarlo y tapar. Cuando vuelve a hervir, bájalo a fuego lento y dejarlo cocinando. Cuando veas que el agua se absorbió y el guiso es listo, el chayote blandido, apágalo, échale la mantequilla, mézclalo y tápalo. Espera unos minutos mas para que se integre en el guiso.

NOTA: Esta misma receta se puede modificar para hacerla con Brócoli. En vez de integrarlo al principio, va durante los últimos 3 minutos de cocción. Es bien importante que tenga el color vibrante, los nutrientes íntegros y el sabor encendido!

"Nunca dudes, un pequeño grupo de personas inteligentes y comprometidas puede cambiar el mundo; de hecho siempre ha sido así".

Margaret Mead, antropóloga.

Este proyecto del Huerto es auspiciado por Dr. Árbol y Americorps.

