

[CASTELLANO] - [CATALÀ]

Gracias a todas las personas que nos visteis en directo y también a las que lo hicisteis en diferido. Pasamos una tarde muy entretenida, con las manos en la masa, mostrándoos formas sencillas de iniciaros en una actividad tan gratificante y transformadora como es cultivar alimentos en casa.

En la **web** de Amics de la Terra Mallorca, en el área de **Soberanía Alimentaria**, podréis encontrar contenidos que pueden seros de interés.

En este momento de **confinamiento**, hablar de Soberanía Alimentaria tiene aún más sentido, porque visibiliza la importancia que tiene **proteger** a nuestra red local de pequeñ@s agricultor@s y ganader@s, de pequeñas tiendas que venden productos de **proximidad** y de **temporada**...y de lo interesante que resulta también tener tu propio huerto de **autoconsumo**.

Aquí os dejamos un pequeño **resumen** de lo que aprendimos el pasado lunes 20 de abril, en el taller “Agricultura urbana de guerrilla”:

- Conocimos el caso de **hortalizas** como la remolacha, la zanahoria, el ajo o la lechuga, cuyos restos que suelen ir al cubo de la basura, **rebrotan** con facilidad en contacto con el **agua**. Esto nos sugiere que todavía podemos sacarles provecho y cosechar sus brotes para, por ejemplo, añadir a nuestras ensaladas.
- Aunque el cultivo en agua resulte prometedor y, de hecho, es un gran avance, si queremos que nuestras plantas sean más productivas deberemos trasladarlas a un **sustrato rico en nutrientes**. Para ello vimos cómo fabricarnos un macetero con un recipiente de plástico reciclado, al que colocamos cáscaras de huevo en la base para asegurar un correcto **drenaje** e incorporamos un sustrato comercial enriquecido con posos de café.
- También os explicamos que las **peladuras de tubérculos**, como la patata y el boniato, que vienen acompañadas de brotes, pueden ser sembradas en recipientes hondos para obtener nuevas cosechas.
- Los **semilleros** son una parte fundamental de cualquier huerto urbano que se precie. Por ello, os mostramos cómo **germinar** semillas de frutas de dos maneras: directamente en el **sustrato** o mediante la técnica del **papel húmedo**. Para asegurar la germinación, os recomendamos que tuvierais los semilleros dentro de casa y que controlarais que la humedad y la temperatura fueran estables. Una vez germinadas, pasaríamos las semillas a una **maceta** situada en un lugar iluminado.
- Por último, y siguiendo con las **semillas**, os enseñamos a preparar **germinados** de legumbres y cereales en botes de cristal reutilizados. No solo resulta interesante desde un punto de vista **nutricional**, sino que también nos permite consumir estas semillas en crudo, sin necesidad de cocinarlas.

¡Esperamos que este taller os resultara inspirador y que os haya motivado a ponerlo en práctica!

[CATALÀ]:

Gràcies a totes les persones que ens vàreu veure en directe i també a aquells que ho heu fet en diferit.

Vàrem passar una horabaixa ben entretinguda, amb les mans a la massa, mostrant-vos maneres senzilles d'iniciar-vos en una activitat tan gratificant i transformadora com és cultivar aliments a casa.

En la **web** d'Amics de la Terra Mallorca, en l'àrea de **Sobirania Alimentària**, podreu trobar continguts que poden ser-vos d'interès.

En aquest moment de **confinament**, parlar de Sobirania Alimentària té encara més sentit, perquè visibilitza la importància que té **protegir** a la nostra xarxa local de petits agricultors i ramaders, de petites botigues que venen productes de **proximitat** i de **temporada**...i de l'interessant que és també tenir el teu propi hort d'**autoconsum**.

Aquí vos deixam un petit resum del que vàrem aprendre el passat dilluns 20 d'abril, al taller "Agricultura urbana de guerrilla":

- Coneguérem el cas d'**hortalisses** com la remolatxa, la pastanaga, l'all o la lletuga, les restes de les quals que acostumen a anar al fems, **rebroten** amb facilitat en contacte amb l'**aigua**. Això ens suggereix que encara podem treure'ls profit recol·lectant els seus brots per a, per exemple, afegir a les nostres ensalades.
- Encara que el cultiu en aigua resulti prometedori i, de fet, és un gran avanç, si volem que les nostres plantes produeixin més haurem de traslladar-les a un **substrat ric en nutrients**. Per això, vàrem veure com fabricar un cossioli amb un recipient de plàstic reciclat, al qual afegírem closques d'ou per assegurar un correcte **drenatge** i incorporàrem un substrat comercial enriquit amb marro de cafè.
- També vos explicàrem que les **pellis de tubercles**, com la patata i el moniato, que vénen acompanyades amb brots, poden ser sembrades en recipients profunds per obtenir noves collites.
- Els **llavorers** són una part fonamental de qualsevol hort urbà, així que vos vàrem mostrar com **germinar** llavors de dues maneres: directament en el **substrat** o mitjançant la tècnica del **paper humit**. Per assegurar la germinació, és recomanable ubicar els llavorers dins ca nostra i controlar que la humitat i la temperatura siguin estables. Una vegada germinades, les llavors s'han de passar a un **cossioli** situat en un lloc ben il·luminat.
- Per acabar, i seguint amb les **llavors**, vos ensenyàrem a preparar **germinats** de llegums i cereals en pots de vidre reutilitzats. No només resulten interessants des d'un punt de vista **nutricional**, sinó que també ens permeten consumir aquestes llavors en cru, sense necessitat de cuinar-les.

Esperam que vos resultés inspirador i que vos hagi motivat per dur-ho a la pràctica!