

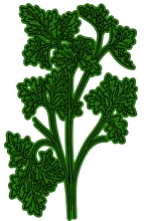
Cómo cultivar hierbas



Las hierbas son plantas que se usan para darle sabor a la comida, para perfumes y con propósitos medicinales. En la cocina, la hierba es la parte de hoja verde o la flor, mientras que las otras partes de la planta, que generalmente se secan, son especias.

La planta indicada

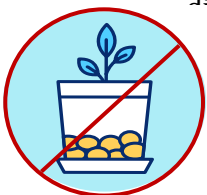
- Algunas hierbas duran más de una temporada.
 - ◇ Anuales: hay que reemplazarlas todos los años. Crecen una estación y mueren. Incluyen la albahaca, el cilantro, y el eneldo.
 - ◇ Bianuales: viven dos estaciones, como el perejil.
 - ◇ Perennes: viven muchos años y florecen según la estación. Incluyen la mejorana, el romero, el tomillo, y el orégano.
- Consideraciones al plantar
 - ◇ Las hierbas como el cilantro y el eneldo crecen mejor de semillas.
 - ◇ Es fácil cultivar muchas otras hierbas empezando con plántulas del vivero en la primavera.
 - ◇ La menta y el epazote se deben plantar en una maceta para prevenir que se multipliquen y ocupen toda la huerta.



El lugar indicado



- Sol: Las hierbas producen aceites que les dan el sabor durante las horas de sol. Cuando hay menos sol son menos sabrosas.
 - ◇ Afuera: Plántelas en donde reciban de 6 a 8 horas de sol por día.
 - * Algunas, como el perejil, el cilantro, la albahaca y el eneldo, pueden crecer bien con un poco menos de sol.
 - ◇ Adentro:
 - * Plántelas en una ventana soleada donde haya suficiente luz.
 - * Si no hay suficiente luz, use una lámpara de cultivo con luces especiales que imitan el sol.
- Suelo: Plante hierbas en suelo con buen drenaje y moderadamente rico en nutrientes ya sea directamente en el jardín, en un cantero elevado o en una maceta.



- ◇ Use macetas con un orificio de drenaje y llénelas con tierra para macetas (no con tierra de su jardín).
- ◇ No use grava ni ningún otro relleno en la parte inferior de la maceta. Use solo tierra para macetas. Se puede cubrir el orificio de drenaje con un filtro de café para evitar perder tierra al regar.



Cuidado indicado

- Fertilizante: No fertilice demasiado. Excederse puede resultar en follaje excesivo con sabor limitado.

Washington County Master Gardener™ Association

- Agua:
 - ◇ En el jardín, riegue regularmente según las necesidades de la planta, adaptándose al clima si hace demasiado calor o hay sequía. Evite regar demasiado.
 - ◇ En macetas: revise la tierra frecuentemente y riegue si la tierra está seca al tacto. Algunas hierbas requieren agua más de una vez al día si hace mucho calor.
 - ◇ No deje que la maceta esté en un bol de agua.
- Plagas: Las hierbas tienen pocas plagas, pero algunas plagas son los áfidos y los ácaros araña. Para controlarlas:
 - ◇ Rocíe los insectos con agua (en algunos casos puede ser necesario hacerlo a diario) temprano en la mañana.
 - ◇ Lleve la maceta a otro lugar si es posible. Si es una maceta grande, considere ponerle una base móvil para plantas.
 - ◇ Si el daño es demasiado, considere un control químico. Cerciórese de que el producto esté etiquetado para cultivos comestibles.

Cosecha y secado

- Las hojas se pueden cosechar durante toda la temporada de crecimiento.
- Para obtener mejor sabor, coseche las hojas temprano, después de que se evapore el rocío de la mañana.
- Cuando coseche las hojas para secarlas, corte los tallos de la planta cuando tengan capullos que aún no estén en flor. Las plantas perennes se pueden podar hasta la mitad de su tamaño y las anuales hasta el suelo.
- Después de cosecharlas, lave las hojas con agua fría y séquelas sin frotar.
- Las hierbas se pueden secar en un deshidratador, el microondas, el horno, o colgándolas hacia abajo en una habitación cálida.
- Almacenaje
 - ◇ Guarde las hierbas secas en envases herméticos en un lugar oscuro y fresco.
 - ◇ Para obtener el mejor sabor, úselas en menos de un año.



Imagen Iowa State University Extension and Outreach

La ayuda indicada

- Master Gardeners™ <https://bit.ly/MetroMG> para una plaga u otro problema
- *Master Food Preserver* <https://bit.ly/OSUFoodPreservation> para preguntas sobre secar y preservar alimentos. Teléfono de atención: 800-354-7319 de 9 a. m. a 4 p. m., de lunes a viernes, desde el verano hasta el otoño. Después de horas hábiles, puede dejar un mensaje.
- “Almacenamiento seguro de frutas y verduras frescas” Extensión, el Sistema Universitario Texas A&M. <https://bit.ly/ASdFyVF>
- *Jardinería con hierbas* https://web.extension.illinois.edu/herbs_sp/intro.cfm