

Boletín nº4 - Edición Especial



En días en que los chilenos hemos sido remecidos por la violencia; en los que nuestras rutinas se han visto afectadas, y en los que no tenemos acceso libre a los productos y espacios que frecuentábamos, decidimos hacer este Boletín Especial, para que puedas resolver asuntos tan cotidianos como hacer pan de una manera fácil, empezar tu propio huerto y tener un tiempo de conexión con los niños, fabricando una manualidad.

Esperamos que puedas llevar a cabo estas ideas y que hoy con más fuerza que nunca, sigas haciéndote cargo de tu huella en el planeta, y también, de tu rol en la sociedad.



HUERTO

En estos momentos, la soberanía alimentaria cobra aún más relevancia; saber de dónde vienen nuestros alimentos, quién los cultiva, respetar las temporadas y el derecho para controlar nuestra propia alimentación y nutrición, son fundamentales para una alimentación consciente y sustentable. Comer sano no es caro, al contrario, pero debemos aprender a cultivar y rescatar recetas que nos sirvan para lograr autonomía.

A veces las condiciones climáticas no son las mejores, muchas veces hay exceso o falta de sol, o dificultades para acceder al agua, entre otras cosas. Sin embargo hay varias hortalizas que puedes cultivar todo el año, acá te contamos cuáles son:

- Acelga
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino

- Perejil
- Zanahoria
- Papa
- Rabanito
- Betarraga
- Nabo

Las que se dan más fáciles y no tienen tantos requerimientos de sol son las hojas: acelga, lechuga, espinaca y perejil, además de las papas, que se dan en casi todo el país. Luego vienen las zanahorias y betarragas que necesitan un suelo nutrido y suelto para que sus raíces se desarrollen, eso además de una buena cantidad de sol.

Cuando la semilla es pequeña conviene hacer un almácigo, cuidarlo a la sombra y cuando crece a tamaño medio, trasplantar. El trasplante debe hacerse con toda su tierra, en la tarde o muy temprano, porque el sol le hace mal a la raíz. Recuerda que la planta ya está viva y este proceso es un trauma para ella.

Siempre debes regar con cuidado, para no dañar la tierra alrededor. No riegues las hojas, porque con el sol hace efecto lupa y se pueden quemar.

En el momento de la cosecha, las hojas deben sacarse de afuera hacia adentro y solo aquellas que vas a usar. No la arranques de raíz. Una planta de acelga te puede durar todo un año o más, si vas cortando solo las hojas que comerás.

Y si estás recién comenzando, los rabanitos son un cultivo muy amigable y sencillo con el que puedes partir!



PAN RÁPIDO, FÁCIL Y SIN LEVADURA

Ingredientes

- 1 taza de agua tibia
- 1 1/2 taza de harina integral o blanca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal

Preparación

1. Amasar bien hasta que este todo unido, pero no pegajoso. Si es necesario agregar más harina.
2. Dividir la masa en 4 partes iguales y amasar en una superficie enharinada con un rodillo hasta que tenga un grosor de 1/2 cm en cada uno.

3. Cocer en una sartén por tres minutos, volteando a la mitad del tiempo.

4. Servir con lo que quieras.

*** Para esta receta intenta comprar los ingredientes a granel y así no generarás basura!**



MANUALIDAD: GATOS CON CALCETINES VIEJOS 🐱

- 3 calcetines huachos de cualquier color
- Hilos de cualquier tipo
- Aguja
- Tijeras

1. Pon un calcetín dentro de otro y haz una pelota en la punta. Esa pelota será la cabeza del gato.

2. Cose el calcetín para que quede bien formada la cabeza.

3. Pon otro calcetín dentro, para hacer el cuerpo.
4. Cose nuevamente para cerrar.
5. Da vuelta el calcetín, para que todas las costuras queden por dentro. (mira la foto)
6. Cierra el extremo del calcetín, con eso formarás las orejitas. Si sobra mucho córtalo un poco. (también en al foto)

En todos los pasos involucra a los niños, si son muy chicos pueden rellenar el calcetín y tú coses. Si ya saben coser, deja que ellos lo hagan como quieran. La idea es compartir y estar un rato conectados haciendo algo bonito juntos.

Si crees en un mundo mejor ¡hazte cargo! Aplica estos tips y compártelos para que cada día seamos más.

¿Tienes alguna idea, nos quieres sugerir un tema o quieres ponerte en contacto con nosotras? Escríbenos a haztecargo2019@gmail.com

Si vas a compartir, agradecemos que menciones a las autoras de este boletín:
[@brotesyraices](https://twitter.com/brotesyraices) [@antojista](https://twitter.com/antojista) [@compostera.cl](https://twitter.com/compostera.cl) [@ale_apablazav](https://twitter.com/ale_apablazav) [@vivirconsciente](https://twitter.com/vivirconsciente)
[@loquemaspuedo](https://twitter.com/loquemaspuedo)

[#boletinhaztecargo](https://twitter.com/boletinhaztecargo)

haztecargo2019@gmail.com

[Actualiza tus preferencias](#) o puedes [anular la suscripción](#) de este boletín.