

## FELICIDAD, SALUD Y SABOR

Una de las mejores experiencias de mi vida está siendo la especial “lotería” que me ha tocado. Vivir en una ciudad y tener a pocos minutos unos huertos donde poder cultivar una gran parte de los alimentos que consumo, como nueva forma de ocio.

En plena crisis hay una empresa cuyo proyecto ha sido montar unos huertos de alquiler, en parcelas de 50 o 100 mts. Es increíble la aceptación de su idea, hay lista de espera. Personas jubiladas, desempleados, familias, gentes de todas las edades, grupos de amigos, estudiantes..., todos compartiendo la misma afición.

Una huerta ecológica te aporta más de lo que podríamos creer, y más cuando no es en tu propio terreno y estás sola, sino que compartes con otras personas. Existe el término “huertoterapia”. Es una actividad relajante, que te hace olvidar todo lo demás mientras la practicas. El límite te lo pones tú, en cuanto a la variedad y dificultad de lo que cultivas, los experimentos naturales que puedes hacer. La primera verdura que consigues llevar al plato es el comienzo de más y más satisfacciones. Sólo el sabor merece el esfuerzo. Te hace ser más consciente del clima, de las estaciones, aprendes a identificar las verduras de temporada, recuperas el verdadero sabor de los alimentos, de las infusiones. Igual que fuimos creciendo desde el principio el número de arrendatarios ha ido apareciendo también variedad de aves e insectos.

Un regalo de la naturaleza en 2010



Hay familias a las que he escuchado decir que sus hijos, que son partícipes del cuidado del huerto, comen verduras que antes no querían tomar. Es una buena forma de hacerles conscientes, que sepan que la comida no surge de la bandeja del supermercado, ven el desarrollo natural, conocen el origen y el esfuerzo que requiere llevar un alimento al frigorífico o al plato. Los niños disfrutan, especialmente si les responsabilizas de regar. Es un complemento a su educación como personas.

Merece la pena cultivar por poco que sea, en maceta, en terraza o ventana, lo poco que obtengas te devolverá con creces el tiempo que le has empleado.



Los fresones son de lo más agradecido cultivado en recipientes aunque no sean grandes. El sabor y el olor de un fresón ecológico te harán huir de eso que tiene su aspecto y venden en el supermercado, atiborrado de químicos y procesos donde solo es objetivo el aspecto, y ni sabe ni huele, pero te deja residuos de los tratamientos agresivos tóxicos.

Además de ser un placer tanto por poder disfrutar de su sabor, como ser el resultado del esfuerzo y tiempo dedicado, el alimento vuelve a tener las propiedades naturales, la mayoría de verduras además de ser alimento son terapéuticas.

Anímate, el autoconsumo, el retorno a utilizar las plantas como medicamentos sin los efectos secundarios de la farmacopea, también es luchar contra el sistema, cada pequeña acción que realizamos es una aportación. No consumir productos transgénicos es la mejor forma de combatir a monstruos como Monsanto, que comportándose como psicópatas, matan y enferman a agricultores, consumidores y el medio ambiente, a la vez que arruinan a comunidades enteras.

Buen momento para que te inicies, con alguna tomatera, con poco espacio los cherrys dan mucho juego, y pueden compartir espacio con la albahaca. Fácil y ya tienes una buena parte de una ensalada de verano.



Mi vivencia está siendo tan positiva que no puedo ser egoísta, y no compartirla. Da el paso, hay recompensa segura, para el paladar y la salud, y colaboras con el medio ambiente, creando hábitat para especies que los humanos, estamos exterminando.

La agricultura ecológica no tiene ningún aspecto negativo, ninguno.