



Esther Quiñones Horticultora ecologista

El porqué de esta sección

Como todo lo que escribo por crear conciencia. El objetivo es que conozcáis verduras de temporada, sus usos terapéuticos, y aportar para animar a consumirlas alguna receta sencilla. Creo que cada pequeño acto diario que realizamos es una acción con más repercusión de la que creemos. ¿Cuántas personas no saben de dónde sale la verdura que consumen o que ven envasadas y en estanterías?

Con un poco de imaginación podemos plantar en macetas y envases y consumir algo que hemos cuidado y está libre de pesticidas. Yo cultivo en la ciudad, cerca de Madrid, y eso no impide comer sano, estar en contacto con la naturaleza e intentar el autoconsumo. Anímate sabor, olor, color, terapia anti estrés, conciencia del clima y de

los ciclos de la vida, contacto con la madre tierra, colaboración para salvar especies como las abejas. Esto no tiene efectos secundarios dañinos. **Es vida.**

Publicado en la web de luisml el 26-04-2015