



## CEREZAS

Esta fruta no solo les gusta a las personas, sino que a los pájaros también les encanta. Prácticamente todas las aves en las zonas en las que se cultivan estas frutas se vuelven locas con las cerezas.

## MARIPOSAS

Estos insectos chupan el néctar a través de una larga probóscide, o lengua, que se puede enrollar y desenrollar para beber como si fuera una pajita.

## CALABAZA

¡La pulpa naranja de este vegetal puede utilizarse para hacer cremas o pasteles deliciosos! Las semillas de calabaza tostadas son un aperitivo sano. ¿Has tallado alguna vez una calabaza de Halloween?

## La receta de TORTITAS DE CALABAZA

La receta de tortitas de calabaza de Banana Panda: ralla una calabaza, añade un huevo y una cucharada de harina de patata. Sazonalas a tu gusto con sal, pimienta y tus hierbas aromáticas o especias favoritas, y, después fríelas con cuidado en una sartén.

## MARIQUITA

También son conocidas como "vaquitas de San Antonio" o "marietas", entre otros muchos nombres. Estos insectos tienen siete puntos en su espalda: tres en cada ala y uno que se extiende a ambos lados. A los jardineros les encantan las mariquitas porque estas se comen los pulgones que se alimentan de sus plantas.

## MAÍZ

¿Qué podemos hacer con los granos de maíz? Un montón de ingredientes y platos, incluyendo:

- PALOMITAS
  - CEREALES DE DESAYUNO
  - MAÍZ TOSTADO
  - MAÍZ EN LATA
  - ALMIDÓN DE MAÍZ
  - SÉMOLA
  - ACEITE DE MAÍZ
- ¿Cuáles son tus favoritos?

## LOMBRIZ DE TIERRA

Este pequeño residente del huerto resulta altamente beneficioso ya que realiza mucho trabajo invisible, pero valioso, cavando túneles subterráneos y ablandando el suelo para que contenga más aire y agua. ¡A las plantas eso les encanta! El cuerpo de la lombriz de tierra tiene entre 110 y 180 anillos. Observa una lombriz de tierra detenidamente la próxima vez que salgan a la superficie después de una buena lluvia.

## MANZANAS

Es probablemente la fruta más conocida y popular en todo el mundo. Hay muchas variedades, o tipos, de manzanas. Algunas tienen nombres divertidos como la Pink Lady o la Reineta. Algunas variedades, como la Granny Smith o la Golden Delicious, son más adecuadas para hacer tarta de manzana, mientras que otras se usan con más frecuencia para hacer zumo de manzana. Hacen falta unas 6 manzanas para hacer 1 litro de zumo fresco de manzana.

## VINES

These weak-stemmed plants need support from a wall or another structure to grow. Vines include both flowering varieties, as well as grapes.

## GIRASOL

Las semillas comestibles de esta planta se prensan para hacer aceite, que se usa para cocinar. Las pipas de girasol son también un aperitivo excelente y se pueden usar para añadir un toque crujiente al pan o en ensaladas. Solo te hará falta echar un vistazo a un girasol para averiguar de donde procede su nombre. A medida que el sol se mueve en el cielo, los girasoles en crecimiento se van girando para que les dé el sol.

## CIRUELAS

Las ciruelas son ideales para hacer mermelada. Después de quitarles los huesos, simplemente cocínalas a fuego lento con un poco de azúcar durante unas pocas horas.

## TOMATE

Es posible que te sorprendas al saber que el tomate es una fruta, debido a que crece a partir de una flor y contiene semillas. Sin embargo, por razones relacionadas con su sabor y con la práctica culinaria, normalmente puedes encontrar los tomates en las estanterías situadas junto a las verduras en las tiendas y mercados. Ya sea o no una fruta, ¡es difícil imaginarse una ensalada o un bocadillo sin tomate!

## PEPINO

Al igual que el tomate, es una fruta. El pepino se compone casi en su totalidad de agua (hasta el 96%) y es un familiar muy cercano... del melón. Ambas plantas pertenecen a la familia de las calabazas.

## GROSELLAS

Esta familia de plantas incluye diversas variedades. Son extremadamente ricas en vitamina C y otros componentes valiosos, y ¡están más ricas recién recogidas del arbusto!

## FRESA

¿Sabías que la fresa común se creó cruzando una variedad de Virginia (EE. UU.) con otra de Chile? Gracias a esta afortunada combinación, tenemos la suerte de poder disfrutar esta deliciosa fruta roja.

## FRAMBUESAS

Esta fruta es valorada tanto por su sabor como por sus propiedades medicinales. Una infusión de frambuesas deshidratadas y hojas tiene efectos antiinflamatorios.

## ROSE

Este arbusto, que huele de maravilla, no sirve solo para decorar los jardines y huertos. Puedes usar sus pétalos para hacer una deliciosa mermelada. Recoge aproximadamente 250 g de pétalos de rosa, añádeles 250 g de azúcar, y déjalos reposar durante 24 horas. Después, aplasta los pétalos junto con el azúcar, añade 2 o 3 cucharaditas de zumo de limón, y cocínalo todo en una olla con mucho cuidado. ¡La mermelada es un relleno fantástico para donuts y algo delicioso que puedes añadir a tu merienda!

## REGADERA

Además de luz, las plantas también necesitan agua para crecer. Si no llueve en mucho tiempo, las plantas deben regarse, preferiblemente con agua de lluvia recogida en un barril.

## CREMA DE VERDURAS

Algunas verduras y hortalizas, como la zanahoria, el perejil, el apio, el puerro y el repollo se utilizan, con frecuencia, para hacer caldo de verduras, que es la base para hacer muchos tipos de cremas y sopas diferentes. Estos caldos a base de vegetales mejoran el sistema inmunitario y son muy hidratantes.

## CARACOLE

Estos animales adoran la lechuga y las hierbas aromáticas. Aunque no se mueven muy rápido, pueden causar muchos perjuicios en un huerto.

## PEREJIL

El perejil es un auténtico concentrado de vitaminas, ya que tanto la raíz como las hojas contienen muchos ingredientes valiosos. Es una gran idea añadir perejil a cada comida, ya que contiene mucha vitamina C y hierro.

## COLIFLOR

Cuando comes coliflor, en realidad estás consumiendo una gran cantidad de tallos que, eventualmente, se convierten en flores. A esta parte de la verdura se la denomina cabeza. ¿Alguien tiene hambre?

## CEBOLLAS

¡Este vegetal puede hacer llorar incluso a las personas más duras! ¿Por qué lloramos al cortar una cebolla? Las sustancias que libera crean un gas que irrita los ojos, lo que produce lágrimas como respuesta protectora. Entonces, ¿cuál es la mejor forma de cortar una cebolla sin llorar? Simplemente, abrir una ventana o usar gafas de protección.

## BERENJENA

Aunque la consideramos normalmente como una hortaliza, en realidad también es una fruta. La berenjena se usa mucho en cocina y es de la misma familia que el tomate y la patata.

## ZANAHORIA

¿Sabías que fueron unos agricultores holandeses quienes desarrollaron la zanahoria de color naranja hace solo unos pocos siglos? Antes de eso, ¡la gente comía zanahorias blancas, amarillas e, incluso, moradas! Si encuentras alguna de estas variedades en el mercado de tu pueblo o ciudad, asegúrate de probarlas.

## PATATAS

¿Como cocináis las patatas en tu familia? ¿Las asáis con piel, las hacéis en puré, o las cortáis finas para hacer patatas fritas caseras? Sea cual sea la forma que las cocináis, las patatas son, sin duda, uno de los vegetales más populares de cualquier menú. ¿Sabías que las patatas llegaron a Europa a raíz del descubrimiento de América?

## DATOS CURIOSOS:

- LA MERMELADA se hace con la fruta entera cocinada con azúcar
- LA CONFITURA se asemeja a una mousse espesa de frutas y está hecha de frutas que se han desintegrado durante el cocinado
- LAS CIRUELAS EN CONSERVA se cocinan durante mucho tiempo y son las más aromáticas
- LA JALEA o conserva de fruta más rápida de hacer y puede tener una textura diferente según el tiempo de cocción

## INVERNADERO

Las plantas crecen en los invernaderos porque estos mantienen un excelente entorno de crecimiento, con los niveles adecuados de calor y de humedad.

## PIMIENTOS

Estas hortalizas proceden de Sudamérica y de América Central. Vale la pena comerlos porque contienen mucha vitamina C. Pero, ten mucho cuidado si añades a tus comidas variedades picantes de esta hortaliza, tales como piri-piri, tabasco, cayena, jalapeño, y habanero. Para aquellos a los que os gusta el picante, el chile X ha sido reconocido como el pimiento más picante del mundo. ¡Tienes que usar guantes protectores y gafas protectoras incluso solo para cortarlo!

## ¿QUÉ CRECE BAJO LA TIERRA?

## ¿QUÉ PLATOS CONOCES QUE LLEVEN O SE HAGAN CON PATATAS?

## ESCARABAJO DE LA PATATA

Los humanos no somos los únicos grandes aficionados a la increíble patata. A este pequeño escarabajo le encanta alimentarse de las hojas, flores y tallos de las patatas, por lo que no es un visitante bienvenido en los cultivos agrícolas.

## CASITA PARA PÁJAROS

Si te gusta el bricolaje, puedes hacer una tú mismo. Los pájaros pueden usar estas casitas para dormir con seguridad, así como para refugiarse del frío y para poner sus huevos.

## MELOCOTÓN

Más de la mitad de los melocotones del mundo se cultivan en China. Estas frutas, deliciosas y saludables, se pueden comer solas o usarse para hacer pasteles y bizcochos.

## PUERRO

Esta hortaliza está firmemente arraigada en la historia, puesto que se cultivaba ya en el antiguo Egipto, en Grecia y en Roma. Aunque tiene un sabor bastante potente, también se puede utilizar para hacer deliciosas cremas y ensalada.

Scan the QR code to access your language version of the poster.

Escanea el código QR para acceder al póster en tu idioma.

Scannez le code QR pour accéder à l'affiche dans votre langue.

Scannen Sie den QR-Code, um auf das Poster in Ihrer Sprache zuzugreifen.

