

Los frutos del jardín

[Narrador: Alberto Hauffen] En esta temporada los aficionados al cultivo de hortalizas en el hogar ya están cosechando los frutos de esa actividad. Con ellos pueden preparar comidas más deliciosas, económicas y nutritivas, como se hace ver en las clases de horticultura que ofrece, gratuitamente, el programa de Jardineros Maestros de Extensión Cooperativa de la Universidad de California.

En el hogar es posible cosechar una gran variedad de verduras, chiles y hierbas aromáticas que son muy fáciles de cultivar, como es el caso de los tomates.

[Yvonne Savio, coordinadora del programa Common Ground] Los tomates, sin duda, se encuentran entre las verduras de cultivar. Y producen la mayor cantidad de fruta considerando lo poco que cuesta, tanto en dinero como en trabajo, para cultivarlos: comprar la planta, plantarla y regarla. Todo eso resulta en un esfuerzo minúsculo, comparado con toda la fruta que estas plantas nos brinda por meses y meses.

[Narrador: Alberto Hauffen] El mercado ofrece una gran variedad de hortalizas listas para trasplantarse, aun en un espacio de suelo muy limitado.

Es más fácil de lo que se piensa. Y, en cuestión de minutos, uno puede tener plantado su propio jardín de hortalizas en el hogar.

Bueno, quizás le tome un poquito más de tiempo y esfuerzo.

Pero le sorprenderá ver cómo ese pedacito de terreno se convierte en un huerto que, en cuestión de semanas, producirá verduras con las que podrá disfrutar de platillos deliciosos y nutritivos.

Esa es la meta principal del programa que Yvonne Savio coordina en el condado de Los Ángeles para que más familias de bajos ingresos mejoren su alimentación.

[Millie Macen-Moore, Jardinera Maestra] A crecer nuestra propia comida. No nada más nos va a ayudar con la salud, nos va a ayudar con el dinero, pero también nos va a ayudar a los niños; saber dónde viene la comida.

[Yvonne Savio] La meta es incrementar el consumo de frutas y verduras frescas que ayudan a evitar la obesidad y prevenir enfermedades como la diabetes. Esta enfermedad amenazaba la salud de Millie Macen-Moore, cuando su peso pasaba de 200 libras antes de unirse al programa de Jardineros Maestros que Savio dirige en el condado angelino.

[Yvonne Savio] Realmente creo que es muy importante que ofrezcamos esta información al mayor número de personas que nos sea posible, y en el mayor número de idiomas que podamos porque, especialmente en las comunidades de bajos ingresos, muchas familias no tienen a su alcance a frutas y verduras frescas. Quizás en los pequeños mercados en sus vecindarios sólo les vendan productos enlatados.

[Narrador: Alberto Hauffen] Savio enfatiza la importancia de involucrar a toda la familia en las clases de cultivo de hortalizas.

[Yvonne Savio] Las familias es algo que realmente tratamos de incluir en nuestros programas. Los abuelos y los nietos trabajan muy bien juntos. A veces los padres de esos niños comienzan a sentir que se quedan un poco fuera de lugar porque los abuelos que quizás hayan cultivado todo esto cuando eran jóvenes, ahora están pasando toda esa sabiduría a sus nietos que los miran con tanto interés y admiración, viendo cómo pueden sacar esas zanahorias del suelo.

[Narrador: Alberto Hauffen] En algunas regiones de California, y con la ayuda de los jardineros maestros, también podría cultivar en el hogar frutas cítricas, manzanas, peras y las uvas que son un cultivo muy californiano.

Pero también algunas frutas típicas de países latinoamericanos, como guayabas, granadas, y hasta mangos.

[Yvonne Savio] Lo más importante es proveerles por lo menos la información básica para cultivar alimentos, y seguir proveyéndoles asesoría, como parte de los que llamamos las redes de jardinería comunitaria para que siempre tengan a su alcance a un jardinero maestro con quien puedan seguir cultivando sus hortalizas.
