



 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

**JULIO DE 2021**

## ¡Aproveche el calor de Texas para preparar su jardín!

Durante julio, Texas es extremadamente caluroso y se vuelve más caluroso a medida que avanza el verano. Si le gusta la jardinería, es probable que sepa que muy pocas verduras crecen durante estos meses calurosos en Texas. Entonces, ¿por qué luchar contra la madre naturaleza cuando puede usar el calor a su favor?

### La solarización del suelo

La solarización del suelo es una forma de eliminar las semillas de la maleza, los insectos y los huevos de los insectos entre las épocas de siembra sin utilizar productos químicos. Es sencillo, económico y, lo mejor de todo, ¡utiliza el calor gratuito del verano que tanto abunda en Texas!

Este método de preparación de un jardín puede utilizarse en casi cualquier tamaño de jardín, desde pequeños jardines con bancales elevados hasta una gran operación comercial. Para comenzar, retire la hierba, las plantas y las malezas de la zona del jardín y, luego, humedezca la zona con abundante agua. A continuación, cubra la parcela con una lámina de plástico transparente o de color claro (como el cobertor plástico para pintores de 1 a 4 milímetros) o con una lona; ambos materiales pueden conseguirse en la ferretería local. Asegúrese de que los bordes del plástico estén metidos debajo de un poco de tierra. También se pueden utilizar rocas o ladrillos para mantener los bordes contra el suelo y evitar que el



calor se escape. Esto también ayudará a evitar que el viento vuele el plástico o lo desacomode.

Dependiendo del lugar donde viva en Texas, ¡la temperatura debajo del plástico puede alcanzar los 160 grados! Comience con el proceso de solarización del suelo al menos cuatro semanas antes de que planee comenzar con su jardín de otoño. Es importante dejar el plástico en la zona húmeda del jardín durante

cuatro semanas para eliminar por completo las semillas y los insectos no deseados. Cuando retire el plástico, el suelo debe estar húmedo y libre de malezas, hierbas e insectos. El calor y el vapor que se forma debajo del plástico mata a *todos* los organismos, incluidos los buenos que las plantas pueden necesitar. Es una buena idea aplicar un poco de compost o fertilizante en la zona del jardín luego de la solarización. El proceso de

solarización puede llevarse a cabo en jardines con bancales profundos, así como en jardines con bancales elevados.

La oca es casi la única verdura a la que le encanta crecer en los jardines de Texas durante julio y agosto. Entonces, mientras la oca crece y el resto del jardín permanece sin cultivar, intente preparar el jardín para la siembra de la temporada de otoño mediante la solarización del suelo.

*Escrito por Kathleen McCown, agente de extensión de Better Living for Texans*

*Fuente del contenido: <https://agrillifeextension.tamu.edu/library/gardening/soil-solarization> <https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide/okra>*

*Fuente de la fotografía: <https://imgkids.us/solarizingyourgarden/>*

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y a tiempo completo en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas.





 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

**JULIO DE 2021**

## Eventos locales

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y a tiempo completo en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas.







 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

**JULIO DE 2021**

## Receta del mes

Fuente: Kathleen McCown

### Ocra a la plancha

Porciones: 1

### Ingredientes

- 1 taza de ocra entera, cruda y fresca
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones

1. Caliente la plancha (a fuego medio-alto o alto).
2. Lave la ocra entera y fresca.
3. Cuando la plancha esté caliente, coloque la ocra.
4. Retírela cuando esté tostada.
5. Condimente a gusto, ¡y a comer! ¡Son excelentes bocadillos para comer con la mano!



Fuente de la fotografía: pixabay.com

**Nutrientes por porción:** (1 taza) 33 calorías, 0 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 0 g de colesterol, 2 g de proteínas, 8 g de carbohidratos, 3 g de fibra dietética, 2 g de azúcares totales, 0 g de azúcar añadida y 7 mg de sodio

**Costo total por porción:** \$\$\$\$

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y a tiempo completo en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas.

