

GROWING VEGGIES FROM FOOD SCRAPS!

Did you know you can start some garden plants from food scraps in your own kitchen? Give it a try!

Root Vegetables - celery, romaine lettuce, bok choy

Bulb and Bulb-like Vegetables - green onions, leeks, fennel, lemongrass

Cut off the root end and place the veggie base in a shallow water bowl or plate with the cut side up near a sunny windowsill. Regularly refresh the water and enjoy new roots or greens growing in about 2-3 weeks. Your plant is ready to move to a soil-filled container or into a garden with the base and roots covered with soil and the leaves exposed after the last frost.



Fresh Herbs

Re-grow herbs like basil, mint, and cilantro by placing the bottom stems with a couple of leaves in water jars near a sunny windowsill. You can pick and enjoy the new roots and greens growing in 2-3 weeks. It will be ready to be transplanted in the soil either in a pot or garden after the last frost.



Root Crops and Root-like Veggies - turnips, beets, carrots

The top scraps of root veggies regrow new, tasty leaves. Place the cut side down with 1/2 inch of beet, turnip, or carrot in shallow water. It is ready to go into a soil-filled container or into warm garden soil after the last frost once new greens grow. The leaves can make a delicious ingredient in a salad or stir fry.

Additional Care

- Plant seeds and seedlings indoors 8-10 weeks before the last expected frost in your area if you plan to grow plants in containers or in soil outdoors. This will give the plants enough time to grow without exposing them to freezing temperatures. Visit <https://www.almanac.com/gardening/frostdates> for frost dates in your area.
- Make sure plants get plenty of sunlight on a windowsill or near a window.
- Water plants regularly and use natural fertilizers made from kitchen waste composting to help provide extra nutrients.
- Match your plant and pest problem to the correct pesticide before using.
- Bring your questions to local plant nurseries! The experts like to be helpful!

This is a wonderful way to connect to nature, reduce food waste, and enjoy the rewards of growing your own food!

¡CULTIVANDO VERDURAS A PARTIR DE RESTOS DE COMIDA!

¿Sabías que puedes comenzar algunas plantas de jardín desde restos de comida en tu propia cocina? ¡Darle una oportunidad!

Hortalizas de raíz: apio, lechuga romana, bok choy
Vegetales de bulbo y similares a bulbo: cebollas verdes, puerros, hinojo, imoncillo

Corta el extremo de la raíz y coloca la base de vegetales en un tazón o plato de agua poco profundo con el lado cortado hacia arriba cerca de un alféizar soleado. Refresque el agua con regularidad y disfrute de nuevas raíces o verdes que crecen en aproximadamente 2-3 semanas. Su planta está lista para trasladarse a un contenedor lleno de tierra o a un jardín con la base y las raíces cubiertas con tierra y las hojas expuestas después de la última helada.



Hierbas frescas

Vuelva a cultivar hierbas como la albahaca, la menta y el cilantro colocando los tallos inferiores con un par de hojas en jarras de agua cerca de un alféizar soleado. Puede recoger y disfrutar de las nuevas raíces y hojas que crecen en 2-3 semanas. Estará lista para ser trasplantada en la tierra ya sea en maceta o jardín después de la última helada.



Cultivos de raíz y verduras de raíz: nabos, remolachas, zanahorias

Los restos superiores de las verduras de raíz vuelven a producir hojas nuevas y sabrosas. Coloque el lado cortado hacia abajo con 1/2 pulgada de remolacha, nabo o zanahoria en agua poco profunda. Está listo para entrar en un recipiente lleno de tierra o en la tierra tibia del jardín después de la última helada, una vez que crezcan nuevas hojas verdes. Las hojas pueden ser un ingrediente delicioso en una ensalada o salteado.

Cuidado adicional

- Plante semillas y plántulas en el interior de 8 a 10 semanas antes de la última helada esperada en su área si planea cultivar plantas en contenedores o en el suelo al aire libre. Esto les dará a las plantas suficiente tiempo para crecer sin exponerlas a temperaturas bajo cero. Visite <https://www.almanac.com/gardening/frostdates> para conocer las fechas de las heladas en su área.
- Asegúrese de que las plantas reciban mucha luz solar en el alféizar de una ventana o cerca de una ventana.
- Riegue las plantas con regularidad y use fertilizantes naturales hechos a partir del compostaje de desechos de la cocina para ayudar a proporcionar nutrientes adicionales.
- Haga coincidir su problema de planta y plaga con el pesticida correcto antes de usarlo.
- ¡Traiga sus preguntas a los viveros de plantas locales! ¡A los expertos les gusta ayudar!

Esta es una manera maravillosa de conectarse con la naturaleza, reducir el desperdicio de alimentos y
¡Disfruta de las recompensas de cultivar tu propia comida!