

## Jan daitezkeen landare eta loreak

Baratzezaintza ekologikoa eta iraunkorraren baldintzatako bat bioaniztasuna sustatzea da. Horrexegatik, gure baratzetan jateko barazkiak produzitzeaz gain, beste erabilera askotako landare desberdinak egin ditzakegu. Oraingo honetan, barazkiak ez diren landare jangarriekin gatoz. Zure baratzean landatzeko prest?

**Kaputxina**, urteroko landarea dugu, lore gorrixka eta horiduna. Bere loreak, bai eta hostoak ere, gure entsaladei zapore pikantea emateko erabil ditzakegu. Bere hostoek biribil-forma oso bitxia dute.

**Ilena**, landare bizikorra da. Bere loretako petaloek zapore garratza dute eta bere hosto beratzak entsaladan jan daitezke. Gainera, ukenduak egiteko asko erabiltzen den landarea da.

**Bioleta**, neguan loratzen den landarea dugu. Bere loreak postreak edota entsaladak egiteko erabiltzen dira; konfitatu ere egin daitezke.

**Albaka**, urteroko landarea da, sukaldean asko erabiltzen dena *pestoa* egiteko eta entsaladak zein pizzak usaingozatzeko. Hostoak loratu baino lehen jaso beharko ditugu, ondoren beren usain-gozoa galtzen joango baitira.

## Plantas y flores comestibles

La biodiversidad es una de las premisas de una horticultura ecológica y sostenible, por eso en nuestras huertas además de hortalizas para el consumo podemos cultivar otras plantas que nos proporcionan otras utilidades. En esta ocasión nos detenemos en las plantas, que aunque no son hortícolas, son igualmente comestibles. ¿Te animas a cultivarlas?

**Capuchina**, planta anual con flores rojizas y amarillas. Sus flores e incluso sus hojas, las podremos utilizar para darle un sabor picante a nuestras ensaladas. Sus hojas tienen una forma redondeada muy curiosa.

**Caléndula**, planta vivaz; los pétalos de sus flores tienen un sabor amargo y sus hojas tiernas se pueden comer en ensalada. Además, es una planta muy utilizada para hacer ungüentos.

**Violeta**: es una planta de floración invernal. Sus flores se utilizan para realizar postres, ensaladas, se pueden incluso confitar.

**Albahaca**: es una planta anual muy utilizada en cocina para hacer *pesto*, para aromatizar ensaladas y pizzas. Tendremos que recoger las hojas antes de su floración, ya que después, irán perdiendo su aroma.