

# JARDINES EN EL AIRE



MAPA ARCHIVO 

INFORMACIÓN ESPECIES

2020 2021 2025 Creadores Medios Blog





# 9. Slow Food

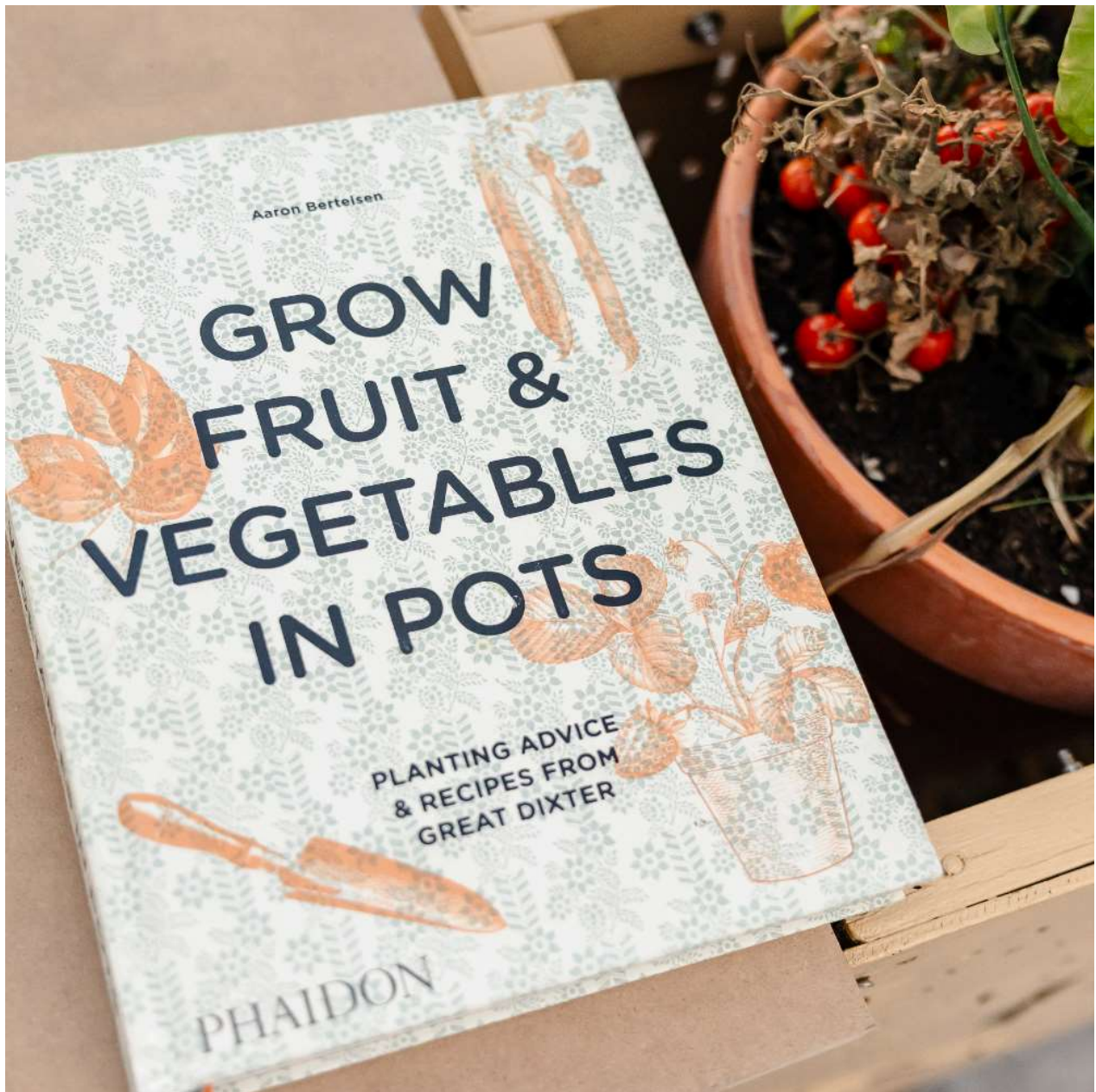


*by Nomad Garden - Jardines en el aire / 10-07-2025*

Ya sabemos aproximadamente cómo se organiza un huerto urbano sobre suelo y en este episodio vamos a concentrarnos en cómo podemos organizar un huerto urbano vertical en macetas.

Cultivar hortalizas en macetas de 13-15 litros es totalmente viable si se seleccionan bien el sustrato y las especies oportunas. Incluso podrían combinarse diferentes especies, como hace nuestro gurú Aaron Bertelsen.





Efectivamente, si se combinan con maestría, podemos aprovechar las relaciones complementarias entre plantas (raíz, porte, ciclo) para generar pequeños ecosistemas beneficiosos.

Vamos a probar combinaciones utilizando criterios funcionales como producción o aprovechamiento del espacio y criterios ecológicos, atendiendo a la adaptación al clima sevillano o asociaciones útiles

entre plantas. Por ejemplo, utilizando flores comestibles, podemos favorecer la presencia de polinizadores.

También podemos seguir criterios estéticos como colores, formas o texturas complementarias. De hecho, no hay que elegir un único criterio, sino que podemos aplicarlos todos, incluso alguno más.

¡Oh si! es hora de compartir el criterio estrella que hemos seguido en este proyecto: pensar las macetas como futuros platos exquisitos, cocinados muy lentamente apareciendo desde su simiente.

Parece una idea sencilla, pero no resulta tan fácil de aplicar. Para hacer eso tenemos que garantizar que las especies que combinen bien en el plato lo hagan también en la maceta. Que la arquitectura de sus raíces y los cuidados que necesitan se complementen, y encima, que se puedan plantar a la vez en Sevilla.

Por eso cada plato propuesto necesita un estudio específico del número de plantas que caben en cada maceta, las distancias que requieren o proporciones

de suelo y humus que necesitan. Es por ello que para cada plato hemos impreso plantillas de semillado con barro que pueden utilizarse una y otra vez.

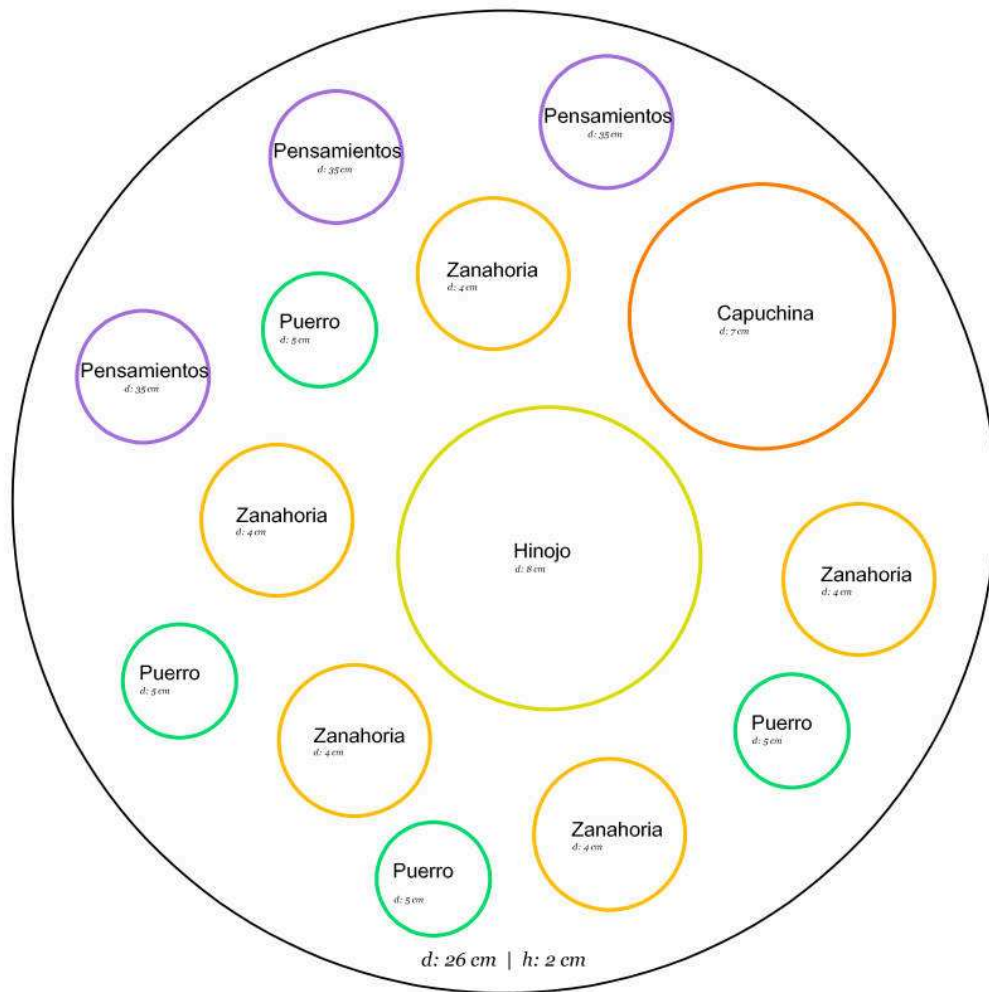


Se trata de patrones de siembra cuyo diseño embebe todos esos conocimientos y que permiten replicar en el tiempo platos variados. En nuestro caso hemos empezado por 6 muy diferentes que coinciden con la

actividad de la AES Candelaria y explora los gustos de sus jóvenes pobladores.

Así en octubre comenzaremos “sembrando” una crema templada de zanahoria, puerro e hinojo con pétalos de pensamiento que podríamos comer a partir de diciembre.





# OCTUBRE

## *Crema templada de zanahoria, puerro e hinojo con pétalos de pensamiento*

### Ingredientes (para 2-3 personas):

6-8 zanahorias mini, peladas y troceadas  
 2 puerros finos (solo la parte blanca y verde clara), limpios y picados  
 1 bulbo pequeño de hinojo (o sus hojas para infusión y decoración)  
 1 cebolla pequeña (opcional)  
 500 ml caldo de verduras o agua  
 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra  
 Sal y pimienta al gusto  
 Pétalos frescos de pensamiento para decorar  
 Opcional: un chorrito de nata o yogur natural para suavizar la crema

### Preparación:

En una olla mediana, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el puerro hasta que estén transparentes y fragantes. Añade la zanahoria y el hinojo picado (o solo las hojas si prefieres menos sabor intenso) y remueve durante 2-3 minutos. Cubre con el caldo o agua y deja cocinar a fuego medio hasta que la zanahoria esté bien tierna, unos 20-25 minutos. Tritura todo con una batidora hasta obtener una crema suave y homogénea. Ajusta de sal y pimienta y, si quieres, añade un chorrito de nata o yogur para un toque cremoso. Sirve la crema templada en platos hondos y decora con pétalos frescos de pensamiento, que aportan color, aroma suave y una textura delicada al comer.

### Notas:

La combinación aporta un sabor dulce, anisado y suave, muy otoñal y reconfortante. El pensamiento, además de decorativo, añade un sabor floral sutil que eleva la presentación y experiencia del plato.  
 Cultivar todo junto en maceta optimiza el espacio y permite disfrutar de ingredientes frescos recién recogidos.

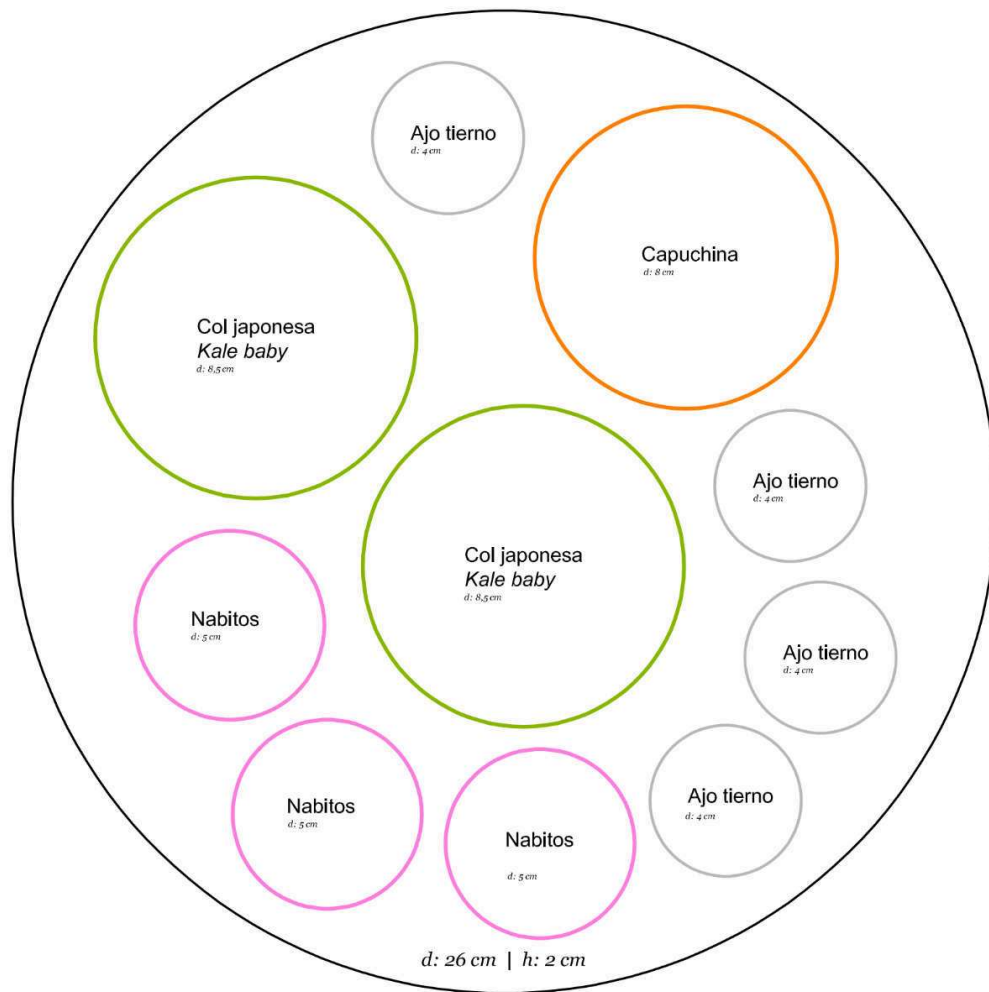
---

Consumo a partir de DICIEMBRE

LAUDS.

En noviembre comenzaremos a cultivar un wok de kales, nabitos acompañados de ajo tierno con flores de capuchina y fideos chinos que podríamos tomar a partir de diciembre hasta marzo.





# NOVIEMBRE

## *Wok de fideos con kale, nabitos, ajo tierno y flores de capuchina*

### Ingredientes (2 vasos grandes):

De la maceta: 2 puñados de kale baby (o kale joven, lavado y troceado)  
 4–5 nabitos tiernos, en rodajas finas (con piel si es fina)  
 2–3 tallos de ajo tierno, picado  
 4–6 flores de capuchina, enteras o pétalos separados (frescas)

Adicionales: 120 g de fideos de arroz, soba o pasta fina (tipo udon o espaguetis integrales)  
 1 cucharada de aceite de sésamo (o de oliva suave)  
 2 cucharadas de salsa de soja ligera (o tamari)  
 Jugo de ½ lima (o limón suave)  
 1 cucharadita de miel, si quieres un toque dulce (opcional)  
 Pizca de pimienta negra o unas gotas de aceite picante (opcional)

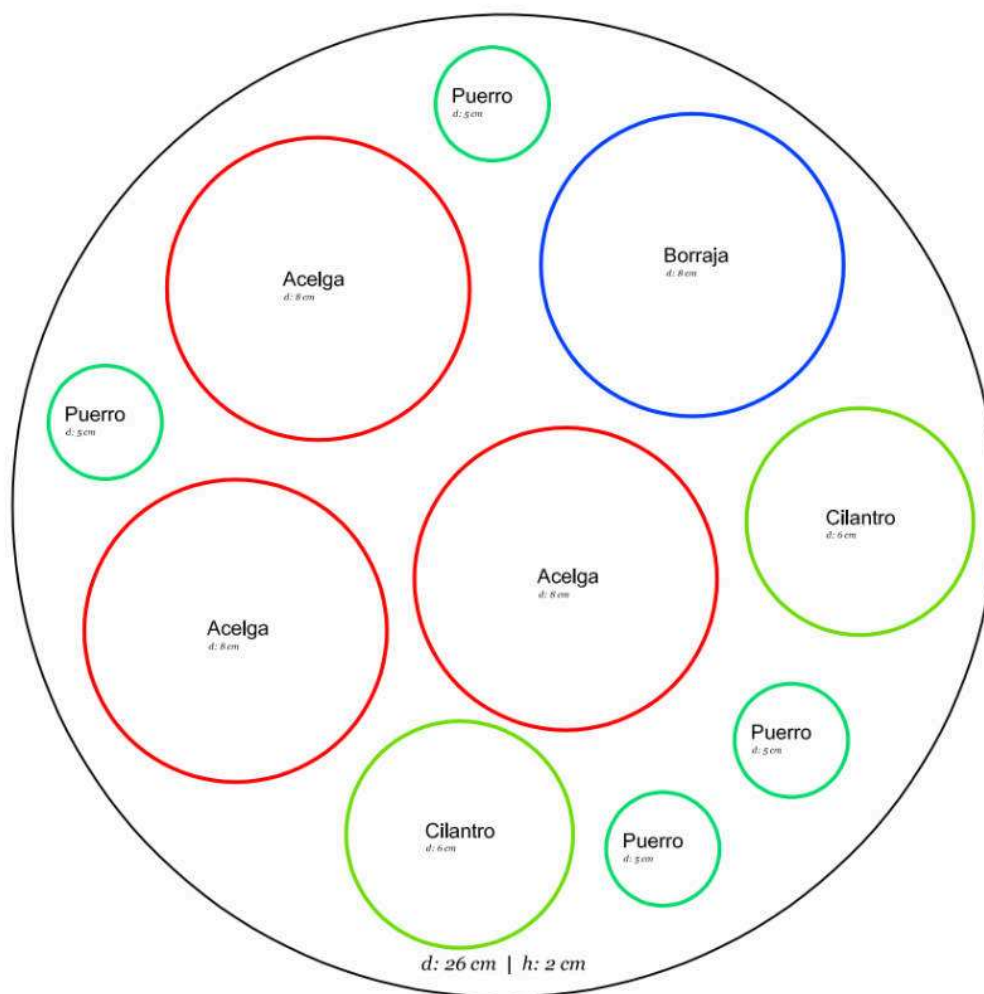
### Preparación:

Cuece los fideos según el paquete. Enjuaga con agua fría, escurre y mezcla con un chorrito de aceite para que no se peguen. Reserva.  
 En un wok o sartén amplia, calienta el aceite de sésamo a fuego medio. Añade los nabitos en rodajas y saltea 2–3 minutos hasta que empiecen a dorarse. Incorpora el kale baby y saltea 1–2 minutos más hasta que se ablande, pero mantenga su color. Añade los fideos cocidos, el ajo tierno y la mezcla de salsa de soja + lima + miel. Saltea todo junto 1 minuto más. Sirve caliente en boles o platos hondos. Decora con las flores de capuchina justo al final.

### Notas:

La capuchina aporta un sabor fresco, ligeramente picante, similar al berro o rúcula. Puedes añadir semillas de sésamo tostado o un huevo poché si deseas más proteína. Si no tienes lima, puedes usar un chorrito de vinagre suave de manzana.

En diciembre llegará el turno de la tortilla de acelga con cilantro, puerros y flores de borraja que podremos tomar a partir de febrero, hasta abril o mayo.



# DICIEMBRE

## *Tortilla de acelga, cilantro, puerro mini y borraja (hojas + flores)*

### Ingredientes:

4-5 huevos  
 Un puñado de hojas tiernas de acelga, picadas  
 Unas ramitas de cilantro fresco, picado  
 2-3 tallos de puerro mini, picados finamente  
 Un puñado de hojas jóvenes de borraja, picadas  
 5-6 flores de borraja para la mezcla o decoración  
 Sal y pimienta al gusto  
 Aceite de oliva virgen extra

### Preparación:

Lava y pica todas las hojas y flores.  
 Bate los huevos con sal y pimienta.  
 Mezcla las hojas de acelga, cilantro, puerro mini y borraja con los huevos.  
 Cocina en sartén con aceite a fuego medio-bajo hasta que cuaje.  
 Decora con flores extra antes de servir para un toque fresco y colorido.

### Notas:

Se pueden incorporar las pasas ligeramente remojadas y picadas, integrándolas en la mezcla de huevo antes de cocinar, para que se distribuyan bien y aporten ese matiz dulce sin dominar el plato

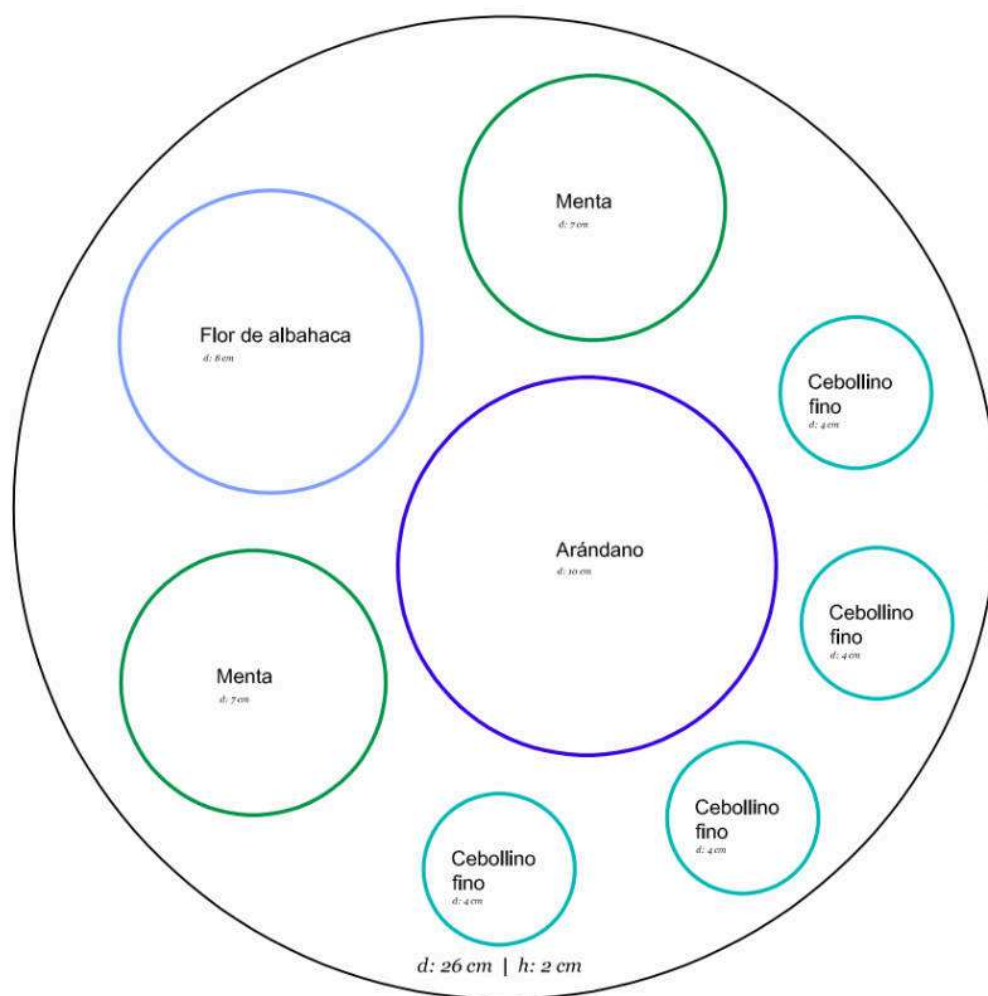


---

Consumo a partir de FEBRERO hasta ABRIL o MAYO

LAUDS.EU

En enero descansamos , pero en febrero sembraremos un fresco smoothie de arándano con menta y toque de cebollino con flores de albahaca, que podremos tomar desde mayo a julio.



# FEBRERO

## *Smoothie de Arándano, Menta y Flores de albahaca*

### **Ingredientes (2 vasos grandes):**

- 1 taza de arándanos frescos (pueden ser congeladas)
- 1 yogur natural (o bebida vegetal si prefieres versión vegana)
- ½ taza de agua muy fría o cubitos de hielo
- 6–8 hojas de menta fresca
- Pétalos de 1–2 flores de albahaca (lavados)
- Unas tiritas finas de cebollino fino (opcional, como decoración o toque herbal)
- 1–2 cucharaditas de miel, sirope de agave (opcional, al gusto)
- Ralladura muy fina de limón o lima (opcional, para frescor)

### **Preparación:**

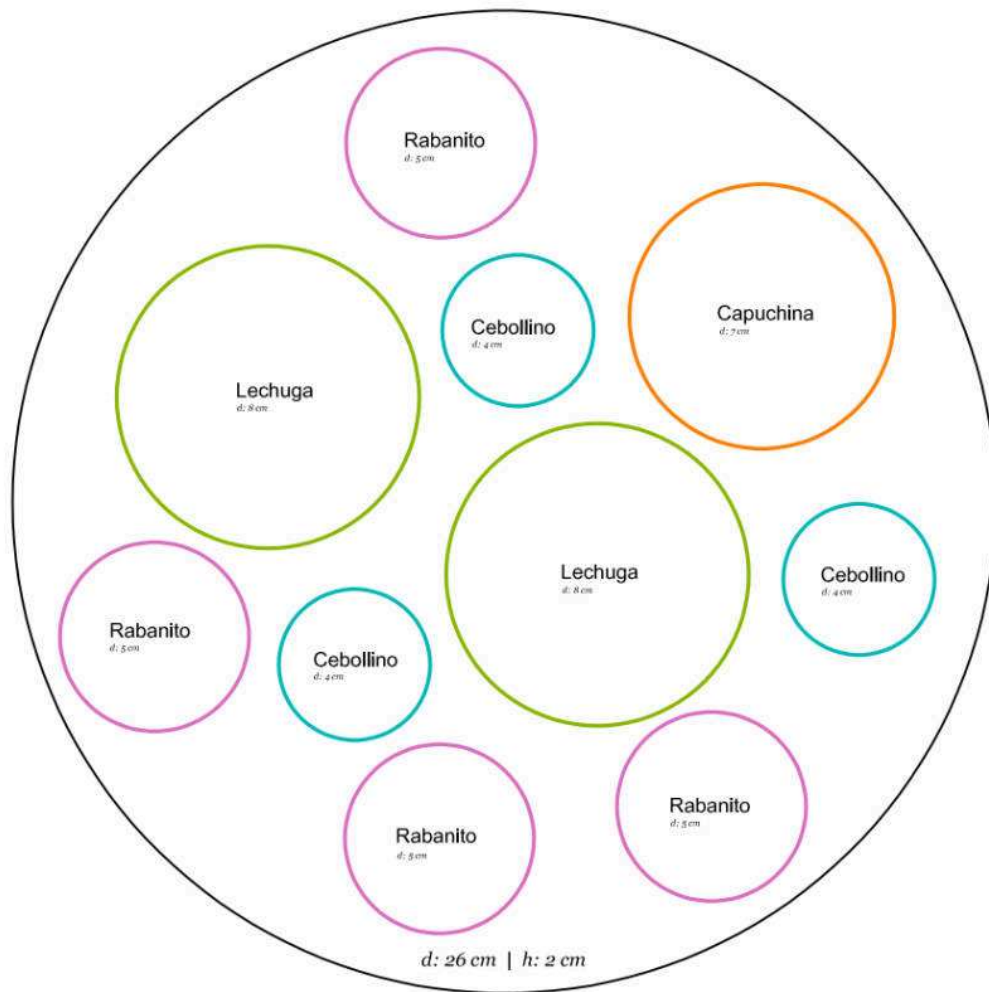
Lava bien todos los ingredientes frescos. Separa las flores de albahaca con cuidado. En una batidora, mezcla los arándanos, yogur, agua fría, menta. Tritura hasta obtener un batido cremoso y homogéneo. Sirve en vasos y decora con flores de albahaca y unas hebras finas de cebollino. Para dar mayor frescor puede añadir ralladura de limón o lima de forma opcional. Añade hielo o enfría bien antes de servir.

### **Notas:**

El cebollino se usa solo en muy pequeña cantidad (como una brizna picada o decorativa) para dar un matiz herbáceo que no opaque el resto. Puedes sustituir el yogur por una base de leche vegetal (como avena o almendra) si prefieres una versión más ligera. La flor de albahaca aporta a este smoothie un toque sutilmente dulce y anisado, con un aroma fresco que realza la mezcla frutal sin dominarla. Además, su delicada textura y color vibrante añaden un punto visual y sensorial muy agradable, complementando la frescura de la menta.

En marzo, la clásica ensalada fresca de lechugas con vinagreta cítrica y flores de capuchina, que podremos tomar a partir de mayo.





# MARZO

## *Ensalada fresca de huerto con vinagreta cítrica y flores de capuchina*

### Ingredientes:

2 lechugas (hojas enteras o troceadas si son muy grandes; mezcla texturas si hay más de un tipo)  
 5 rabanillos, en rodajas finas  
 3 cebollinos, picados finamente (parte blanca y verde)  
 Flores de capuchina (unas 6–8 flores, dependiendo del tamaño)  
 Aceite de oliva virgen extra (2–3 cucharadas)  
 Jugo de limón o lima (1 cucharada)  
 Miel o sirope de agave (½ cucharadita, opcional)  
 Sal marina y pimienta negra al gusto  
 Opcional para elevarlo más:  
 Queso de cabra en migas o lascas  
 Nueces o almendras tostadas  
 Tiras muy finas de manzana verde o pera  
 Pan artesanal tostado o crujientes de lenteja al lado

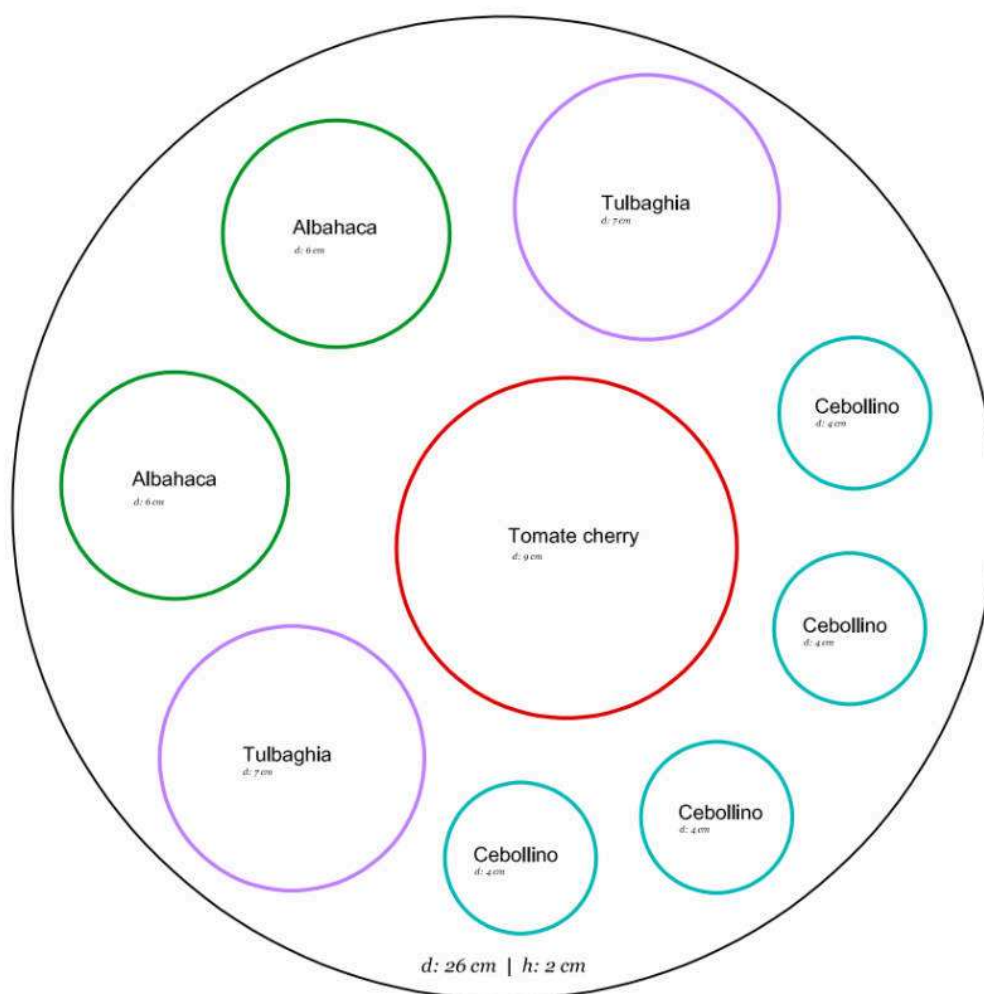
### Preparación:

Lava y seca bien todas las hojas de lechuga. Corta los rabanillos en rodajas finas (puedes usar mandolina si tienes). Pica los cebollinos finamente. Mezcla en un bowl aceite de oliva, jugo de limón, miel, sal y pimienta para hacer la vinagreta. Bate bien. En una fuente, dispone la lechuga como base. Agrega los rabanillos, los cebollinos y unas flores de capuchina enteras o partidas por la mitad. Rocía con la vinagreta justo antes de servir. Decora con más flores y, si usas, el queso y frutos secos.

### Notas:

Las flores de capuchina no solo son decorativas, sino que aportan un sabor ligeramente picante, parecido al berro o a la rúcula.  
 Este plato es ideal como entrada gourmet o como acompañamiento elegante para un plato principal.

Y en abril concluimos por ahora, con una bruschetta con tomate cherry acompañada de crema de albahaca y cebollino y toques de flores de tulbaghia, que podremos saborear a partir de junio, o julio.



# ABRIL

## *Brusquetta de tomate cherry con crema de albahaca, cebollino y tubalgia*

### Ingredientes (2 raciones):

8–10 tomates cherry (cortados a la mitad)  
 4–6 hojas de albahaca fresca  
 2 cucharadas de cebollino picado  
 2 cucharadas de queso crema o ricotta suave  
 2 rebanadas gruesas de pan rústico (tipo campesino o integral)  
 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra  
 Sal marina y pimienta negra al gusto  
 Pétalos de caléndula fresca (al gusto, para decorar)

### Preparación:

Tuesta ligeramente las rebanadas de pan hasta que estén crujientes por fuera. En un bol pequeño, mezcla el queso crema con la albahaca picada y la mitad del cebollino. Añade un chorrito de aceite, sal y pimienta al gusto. Unta la mezcla en el pan caliente. Coloca los tomates cherry encima, con un poco más de sal y aceite de oliva por encima. Decora con el resto del cebollino y los pétalos de tubalgia fresca justo antes de servir.

### Notas:

Las flores de tubalgia aportan un toque sutil, delicado y ligeramente dulce, con un color vibrante que embellece el plato. Añaden un contraste suave que complementa la frescura de la albahaca y la acidez del tomate.

Sugerencia de acompañamiento: Con una limonada fría de albahaca o un té suave con pétalos secos de caléndula.

### Cómo preparar la limonada(1 litro):

1 litro de agua fría  
 Jugo de 2–3 limones  
 2–3 cucharadas de azúcar, miel o sirope (ajustar al gusto)  
 6–8 hojas de albahaca fresca  
 Hielo al gusto

### Preparación:

Disuelve el azúcar en un poco de agua tibia, luego mezcla con el resto del agua y el jugo de limón. Añade las hojas de albahaca machacadas ligeramente para que suelten aroma. Refrigera unos 30 minutos y sirve con hielo. Puedes colarla si no quieres los trozos de albahaca.



Y esto es solo el principio, porque podemos invitar a otros cocineros a que diseñen nuevos jardines de slow food.











\*\*\* *English version* \*\*\*

*We already know approximately how to organise an urban vegetable garden on soil... But in this episode we are going to concentrate on how to organise a vertical urban vegetable garden in pots... if we can?*

*Of course! Growing vegetables in pots larger than 10 litres is totally feasible if the substrate and species*



*are well selected. You could even combine different species, as our guru Aaron Bertelsen does.*

*Indeed, if combined smartly, we can take advantage of the complementary relationships of plants to generate small beneficial ecosystems.*

*For example, we can imagine combinations using functional criteria such as production or use of space.*

*Or by using ecological criteria, such as adaptation to the Sevillian climate or useful associations between plants. For example, by using edible flowers, we can encourage the presence of pollinators.*

*We can also follow aesthetic criteria such as complementary colours, shapes or textures. In fact, we don't have to choose a single criterion, but we can combine them all, even some more.*

*Oh yes! It's time to share the star criterion we have pursued in this project: to think of the pots as future exquisite dishes... dishes prepared veryyyyy slowly...*

*It sounds like a simple idea, but it is not so easy to implement. To do this we have to ensure that the species that combine well in the dish also combine well in the pot. That the architecture of their roots and the care they need complement each other, and on top of that, that they can be planted at the same time in Seville.*

*That is why each proposed dish requires a specific study of the number of plants that fit in each pot, the distances they require or the proportions of soil and humus they need. That is why for each dish we have printed clay planting templates that can be used over and over again.*

*These are sowing patterns whose design incorporates all this knowledge and which allow a variety of dishes to be replicated over time. We have started with 6 very different ones that coincide with the activity of the association and explore our tastes.*

*For example, in October we will start 'sowing' a warm cream of carrot, leek and fennel with pansy petals that we could eat from December onwards.*

*In November we will sow a wok of kales, turnips accompanied by tender garlic with nasturtium flowers, which we can eat from December to March accompanied by fine noodles.*

*In December it will be the turn of the chard omelette with coriander, leeks and borage flowers, which we will be able to eat from February until April or May.*

*In January we take a break, but in February we sow a fresh blueberry smoothie with mint and a touch of chives and basil flowers, which we can eat from May to July.*

*In March, we will sow the classic fresh lettuce salad with citrus vinaigrette and nasturtium flowers, which we can enjoy from May onwards*

*And in April we conclude -for now- with a cherry tomato bruschetta with basil and chive cream and hints of tulbaghia flowers, which we can enjoy from June, or July... and therefore today as well.*

*And this is just the beginning, because we can invite other chefs to design new slow food gardens for our gardens... and for our bodies.*

*And our bodies*

*And that's all for now... Shall we try them?*



*Powered by Garden Atlas*