



Colegio
Virginia Bravo
CORMUN RANCAGUA

Huerto vertical con botellas recicladas

Mr. Jorge Hellman



Materiales

- * Listón de madera de 2cm x 2cm:
 - * 10 piezas de 12cm de largo
 - * 5 piezas de 22cm de largo
 - * 1 pieza de 34cm de largo
- * Cuerda de Nylon
- * Alambre de acero fino
- * Clavos
- * 1 cancamo para colgar
- * 1 tornillo de 8mm x 30mm
- * 1 taco de pared de 8mm



Instrucciones

- * Realizar agujeros en ambos lados de las piezas de 12 cm. Deben ser lo suficientemente grandes para que pase la cuerda.
- * Pasar la cuerda por las piezas de manera que se creen 2 columnas de 5 piezas cada una.

Instrucciones



Instrucciones

- * Ir anudando con el alambre debajo de cada pieza, de manera que el espacio entre ellas sea de 25 cm y que queden niveladas.



Instrucciones

- * Con los clavos debemos clavar las piezas de 22cm de manera que unan 2 piezas de 12cm. Esta pieza proporcionara estabilidad al conjunto.



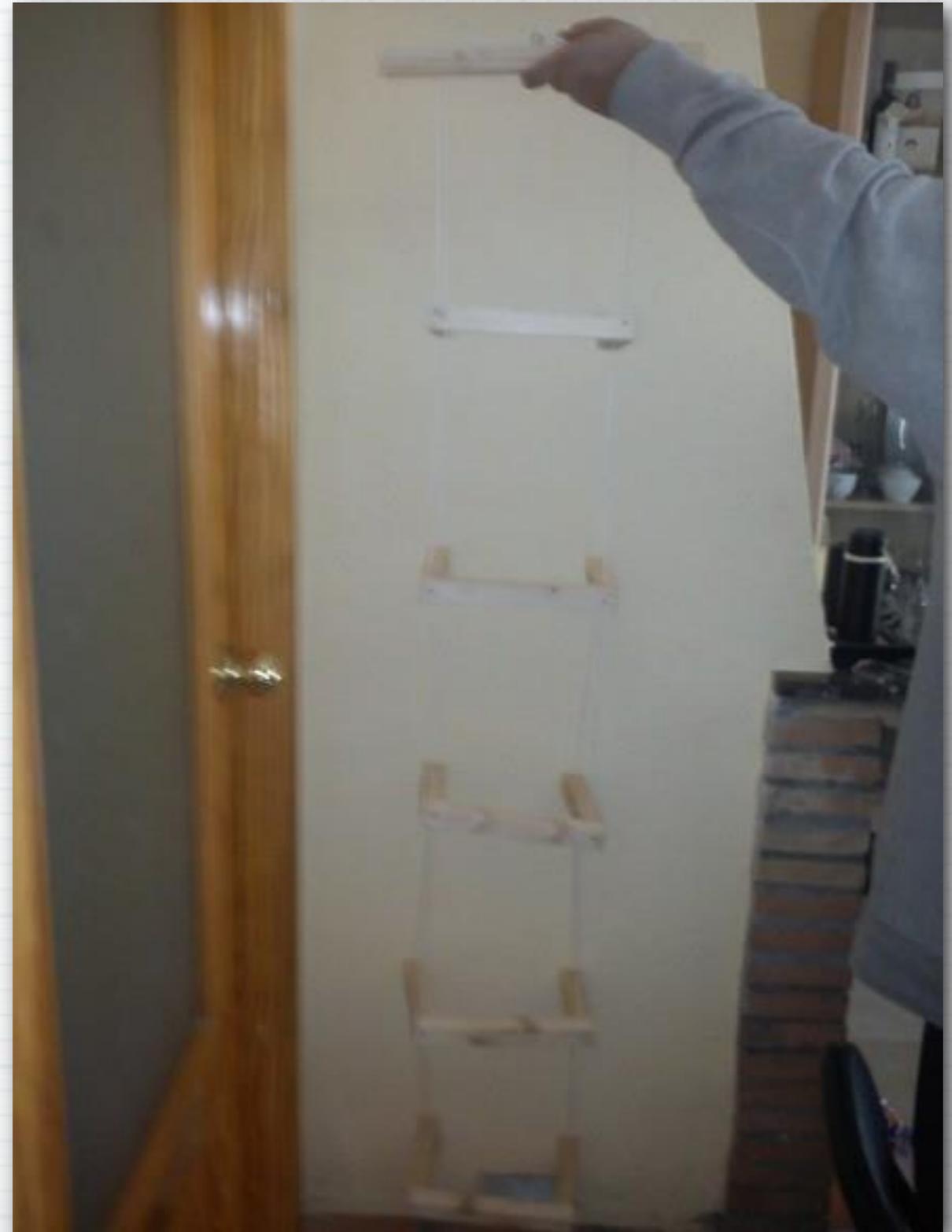
Instrucciones

- * Realizar un par de agujeros en la pieza de 34 cm de la siguiente manera, aprovecharemos para colocar el cancamo también.



Instrucciones

- * Tan solo nos queda montar todo, de manera que nos quede nivelado y asegurarlo bien con nudos y alambre.



Instrucciones

- * En las botellas realizaremos un par de agujeros circulares, de manera que la parte central de la misma quede unida, lo que proveerá al conjunto de mas resistencia.



Solo nos queda colgar nuestro huerto en una pared bien soleada y plantar a nuestro gusto.

¡QUE LO DISFRUTES!



Beneficios del brote de lentejas

Lenteja
Lens culinaris



La lenteja es una planta herbácea leguminosa procedente de
Asia.

Debido a sus propiedades nutricionales, es muy beneficioso que
estos germinados formen parte de una dieta saludable habitual
en cualquier etapa de nuestra vida

COSAS QUE DEBERÍAS SABER SOBRE LOS GERMINADOS DE LENTEJA

Su aporte de **fibra y su nivel bajo en grasas**, hacen de los germinados de lenteja imprescindibles en dietas de adelgazamiento. Además de favorecer el tránsito intestinal y reducir el estreñimiento, captamos menos grasa de la dieta y ayuda a reducir niveles de colesterol en sangre.

Las lentejas nos aportan la energía en forma de hidratos de carbono de lenta y fácil digestión, así reducimos los niveles de azúcar en sangre, **controlando la glucosa en diabéticos**

DESTACAMOS:

Los germinados de lenteja son una fuente importante de **ácido fólico y hierro**, ideales para estados carenciales del organismo, como anemia o embarazos.

El ácido fólico sólo se adquiere a través de la dieta y es imprescindible para muchas funciones del organismo, sobretodo en estados de gestación para formar el tubo neural del feto, lo que dará lugar al sistema nervioso central y su correcto funcionamiento.

Las lentejas germinadas contienen además:

Magnesio.

Potasio.

Fósforo, importantísimo para la función cerebral.

Cinc, elemental entre otras cosas, para mantener vista, gusto y olfato.