

GUÍA DEL CULTIVO DE SHISO EN CASA

El Shiso *Perilla frutescens* es una planta originaria de China y fue introducida en Japón, donde ganó popularidad. El cultivo del Shiso se puede llevar al éxito teniendo estas tres pautas.

- ✓ Tipo de Suelo: Alto en materia orgánica, suelo franco, y drenaje bien
- ✓ Le gusta estar en pleno sol, pero con temperaturas entre 7 °C – 24 °C.
- ✓ Prefiere un riego regular y consistente, que el suelo mantenga su humedad.

Siguiendo estas tres pautas desde el principio del cultivo, el Shiso puede llegar a ser una planta de un metro de altura y 38 cm de ancho, dando una cosecha abundante de hojas y flores.

CUIDADOS DE LA PLANTA

- ✓ El primer paso es trasplantar la planta con su maceta original a una maceta más grande. Una maceta con un diámetro mínimo de 20 cm y una profundidad de 15 cm. Rellena la maceta con grava de 3-4 cm en el fondo, para mejorar el drenaje. Añade tierra de jardinería de buena calidad.
- ✓ Si lo plantas en el suelo hay que tener en cuenta que no va a sobrevivir un invierno donde las temperaturas bajen más de 7°C
- ✓ Trasplantar la maceta entera, cortando el exceso que quedará encima de la superficie del suelo, el material con el que esta hecha la maceta es biodegradable, hecha de coco. Así evitarás el efecto de mecha que puede hacer que las raíces se sequen rápido.
- ✓ A continuación, busca un lugar de tu casa donde consideres que la planta puede estar mejor, teniendo en cuenta los principios básicos comentados al principio.
- ✓ Posiblemente tendrás alguna zona en tu terraza o balcón donde le dé sol. Ese sería el sitio ideal.
- ✓ Una vez elegido su lugar, trasplantar-lo, como hemos comentado al principio. Regar bien hasta que tenga un poco de drenaje. Si el suelo está muy seco porque se ha secado demasiado rápido, regar-la otra vez. Cuando deje de drenar comprueba el peso de la maceta e intenta recordar-lo, en un futuro si pesa igual que recién regada no hace falta que lo riegues, pero si pesa menos o poco, significará que hace falta que lo riegues.

A partir de este momento los cuidados no serán muchos, pero hay que tener en cuenta lo siguiente:

- ✓ Mantener el suelo siempre húmedo, pero no encharcado.
- ✓ Abonar con abono universal en el momento del trasplantar. A principios de agosto o cuatro semanas después de trasplantar, volver-lo a hacer.
- ✓ Puede que reciba ataques leves de saltamontes y otros bichos, pero al ser tan aromática, los bichos no la atacan a menudo.
- ✓ Su temperatura óptima de crecimiento está entre los 7 °C - 24 °C.
- ✓ Las hojas pequeñas se pueden cosechar para hacer tempura, infusiones, ensaladas.
- ✓ Las hojas grandes para hacer aceite del Shiso.
- ✓ Las flores están deliciosos, acompañan bien ensaladas, infusiones y para decorar.