CREW WATCH

AGOSTO 2018

CÓMO LAS PLANTAS PUEDEN AYUDARNOS
ALGUNOS HECHOS SORPRENDENTES

CULTIVAR UN JARDÍN A BORDO DEL BUQUE
CONSEJOS PRÁCTICOS

RECETAS UTILIZANDO SUS PROPIAS HIERBAS
PARA COMER Y BEBER

PASATIEMPOS
ENCUENTRE LAS 15 DIFERENCIAS

BRITANNIA P&I
TRUSTED SINCE 1855

CARTA DE LA EDITORA

LA MISIÓN DE BRITANNIA ES LA DE SER **EL CLUB DE P&I MÁS EXCLUSIVO DEL MUNDO.**

En esta edición, alentamos a las personas a aficionarse por la jardinería y crear plantas en su entorno. Esto puede parecer un tema extraño para una edición de Crew Watch, pero muchos estudios han demostrado que tener plantas alrededor puede ayudar a sentirse mejor. Puede leer sobre los beneficios en la salud y el bienestar en la página 2 y recuerde que las plantas y las hierbas han estado jugando un papel fundamental en las medicinas asiáticas durante miles de años. Introducir el mundo natural en el entorno laboral y personal puede ser una forma sencilla de mejorar la calidad de la vida cotidiana.

Esto también guarda relación con nuestros consejos sobre cómo puede pasar su valioso tiempo libre. Planificar un jardín (incluso si es únicamente una pequeña planta en una lata de comida reciclada en su camarote) puede ser muy gratificante y cuidarla sólo le llevará unos minutos al día - si escoge bien sus plantas, prácticamente se cuidan solas (ver nuestra sección en la página 4 sobre la plantación en frascos de vidrio o terrarios). ¡No sólo puede hacer un barco más verde, también puede reciclar recipientes!

Muchos barcos han llevado esta idea más allá al introducir plantas en las áreas comunes, utilizando recipientes más grandes y eligiendo hierbas que pueden ser utilizadas en la cocina y en bebidas: para obtener ideas de recetas saludables, consulte la página 5. Merece la pena preguntar si se cuenta con dinero en el presupuesto de entretenimiento abordo para comprar unos simples recipientes y concertar con los proveedores del barco la entrega de algo de compost para macetas. Simplemente tenga en cuenta que las plantas deben mantenerse en el interior cuando llegue a puerto y esté siempre informado de las normativas locales.

El barco es su hogar mientras está fuera. Tener plantas alrededor puede hacer que se sienta mejor. Si esto le ha inspirado para plantar, envíenos fotos y si ya es aficionado, comparta sus ideas con nuestros lectores.

CLAIRE MYATT
Editora

NOTA DE NUESTRA EDITORA Esperamos que hayan disfrutado de esta edición de Crew Watch. Buscamos la fórmula para potenciar la utilidad, relevancia e interés general de su contenido. Por favor hágannos llegar sus sugerencias o comentarios a: publications@triley.co.uk

JARDINES

Aquí en Londres tenemos algunas de las exposiciones más famosas del mundo de flores y jardines justo a lo largo del río Támesis en Chelsea donde hay exposiciones de jardines y exhibiciones de plantas y flores de todo el mundo. También tenemos la suerte de tener el invernadero más grande y antiguo del mundo en Kew Gardens. En Singapur, los Gardens by the Bay son verdaderamente espectaculares, con sus imponentes torres y vastas cúpulas de flores donde se pueden encontrar más de 1 millón de plantas. Existen jardines increíbles en todo el mundo, desde las granjas de orquídeas de Tailandia a la tranquilidad de los jardines japoneses, donde unos cuantos elementos simples se combinan para crear una atmósfera de paz y armonía.

Estos impresionantes jardines públicos son difíciles de imitar, pero todos podemos beneficiarnos de las plantas en nuestro día a día, no importa dónde se viva o el poco espacio disponible. El espacio más pequeño de un camarote o de las zonas comunes del barco se pueden transformar mediante la inclusión de algunas macetas y recipientes simples, o incluso un mini invernadero.

Las plantas han crecido incluso en el espacio. La NASA ha ido realizando pruebas durante muchos años, cultivando plantas y vegetales a bordo de la Estación Espacial Internacional. Los científicos no han estudiado únicamente si los alimentos se pueden cultivar en el espacio, sino también han estado observando los beneficios psicológicos y físicos de tener plantas en el entorno inmediato. Han demostrado que las plantas tienen efectos reductores del estrés, particularmente deseable para aquellos que circunvalan el globo, ya sea en una nave espacial o en alta mar.

CÓMO LAS PLANTAS PUEDEN AYUDARNOS

Las plantas nos ayudan a respirar
Cuando se respira, el oxígeno entra en el cuerpo, cuando se exhala se libera dióxido de carbono. Las plantas hacen lo opuesto: absorben dióxido de carbono y liberan oxígeno, haciendo que plantas y personas sean excelentes socios cuando se trata de gases. Las plantas ayudan a aumentar nuestros niveles de oxígeno. Pero he aquí un hecho interesante: durante la noche, la mayoría de las plantas cambian y absorben oxígeno y liberan dióxido de carbono. Sin embargo, algunas plantas especiales - como orquídeas, suculentas y epífitas como el musgo, líquenes y helechos - hacen lo opuesto y absorben dióxido de carbono y liberan oxígeno. Esto significa que el uso de estas plantas en los dormitorios mantiene el flujo de oxígeno durante la noche.

Las plantas evitan enfermedades
Cuando las plantas liberan humedad durante la fotosíntesis, la condensación en una habitación aumenta y esto ayuda a mantener las enfermedades respiratorias a raya porque virus como la gripe no sobreviven mucho en condiciones húmedas. Se ha demostrado también que vivir con plantas en tu espacio reduce la incidencia de piel reseca, resfriados, dolores de garganta y tos seca.

Las plantas limpian el aire
La NASA ha dedicado mucho tiempo a investigar la calidad del aire en ambientes sellados y descubrió una mejora en la calidad del aire: "Tanto las hojas como las raíces de las plantas se utilizan para eliminar trazas en los niveles de vapores tóxicos del interior de edificios herméticamente sellados. Bajos niveles de productos químicos como el monóxido de carbono y el formaldehído pueden eliminarse de los interiores con hojas de plantas por sí solas."

Las plantas mejoran la curación
Algunos estudios han demostrado que poner plantas en las habitaciones de los hospitales acelera la tasa de recuperación de los pacientes. Cuando se compara con habitaciones sin plantas, los pacientes con plantas en su habitación requieren menos analgésicos, tienen la frecuencia cardíaca y presión arterial más baja, experimentan menor fatiga y ansiedad y son dados de alta del hospital antes, por lo que llevar una planta a la cama del hospital no tiene únicamente un efecto decorativo.

Las plantas ayudan a trabajar mejor
Varios estudios han demostrado que estudiar o trabajar en presencia de plantas puede tener un efecto positivo. Como simplemente estar en la naturaleza, estar rodeado de plantas mejora la concentración, la memoria y la productividad. Estar "bajo la influencia de plantas" puede aumentar la retención de memoria hasta un 20 por ciento y también puede incrementar la productividad. Tener plantas ornamentales en el hogar y en el lugar de trabajo aumenta la retención de memoria y la concentración. El trabajo realizado bajo la influencia natural de las plantas ornamentales es normalmente de mayor calidad y precisión que los trabajos en entornos desprovistos de naturaleza.

¿CÓMO CREAR UN JARDÍN A BORDO DEL BUQUE?

HAY CUATRO REQUISITOS BÁSICOS QUE SE NECESITAN PARA CREAR UN JARDÍN DE INTERIOR EN CUALQUIER ESTACIÓN DEL AÑO:

1) LUZ
La mayoría de las plantas necesitan al menos seis horas de buena calidad de luz al día: - puede saber si es suficientemente brillante poniendo la mano frente a la ventana y si proyecta una sombra, la luz es buena. Si no, puede complementarlo con luz artificial (como tubos fluorescentes) o limite su elección a plantas que precisan menos luz.

2) AGUA
Las plantas necesitan condiciones similares a su hábitat natural así que aquellas que crecen en áreas desérticas necesitan menos agua que las plantas de pantano. Hay sencillas pistas, si la planta tiene gruesas hojas gomosas (como cactus y suculentas) almacena agua y necesita un riego menos frecuente - aquellas con finas hojas delicadas necesitan más.

3) TEMPERATURA
Debe elegir las plantas de acuerdo con la temperatura existente - si las plantas están acostumbradas a distintas estaciones, puede engañarlas haciéndoles creer que es invierno poniéndolas en un lugar más fresco si necesitan hibernar. Puede experimentar para ver qué es lo que funciona en el lugar donde se encuentra.

4) AIRE
Las plantas producen oxígeno y filtran gases nocivos del medio ambiente a través de sus hojas. Para tener unas plantas saludables necesita mantener las hojas limpias y un ambiente ventilado y húmedo. Puede colocarlas en lugares con buena ventilación o utilizar un pequeño ventilador y colocar las macetas sobre agua - no permitiendo que las raíces se asienten en el agua, pero dejando que la humedad circule. Mantener las plantas en grupos crea un micro clima que también les ayuda a crecer.

RECIPIENTES

PUEDE UTILIZAR CUALQUIER CLASE DE RECIPIENTE PARA SU JARDIN DE INTERIOR - POR SUPUESTO, ESTO DEPENDERÁ DE LA CANTIDAD DE ESPACIO DISPONIBLE

Si utiliza el alféizar de una ventana, las macetas más pequeñas irán bien pero escoja por tanto plantas más compactas. Puede reciclar cajas de cartón o tarros de vidrio o cuencos, pero nunca utilice recipientes tratados con productos químicos ya que éstos pueden matar a las plantas. Recuerde hacer agujeros en el fondo y para mejorar aún más el drenaje, cubrir la base de la maceta con piedras o cerámica rota. Depositar los recipientes en un platillo, bandeja o en un recipiente poco profundo o plato.

Se puede ser muy creativo en la elección del recipiente - latas de aceite de cocina, latas que contenían café, tarrinas de plástico de margarina - los recipientes pueden ser variados y coloridos. Puede cultivar "plantas de aire" con raíces pequeñas o sin raíces en botellas colgadas frente a las ventanas. Viejas botas de trabajo o botas de goma se pueden llenar con tierra y plantarlas - se puede usar casi cualquier cosa.

Una vez que tenga sus recipientes, decida qué tipo de tierra usar. Lo mejor es usar una mezcla - puede comprar fácilmente esta mezcla preparada o puede hacer la suya propia con turba, vermiculita y compost. Pero si le resulta difícil de conseguir, el resistente cactus sólo necesita algo de arenilla para crecer. Remoje la tierra generosamente y elija un espacio y luego estará listo para comenzar a plantar.

Para obtener más ideas sobre el uso de recipientes, visite:
ow.ly/k5aM30lkNtJ

QUÉ PLANTAR

HAY MUCHAS COSAS DIFERENTES QUE PUEDE PLANTAR – FLORES DECORATIVAS O HIERBAS COMESTIBLES.

Flores como las violetas africanas (Saintpaulia) y las orquídeas Mariposa (Phalaenopsis) necesitan condiciones de crecimiento similares - son fáciles de cultivar y mantener y son muy coloridas y atractivas. Los lirios de la paz (Spathiphyllum wallisii) no sólo son atractivos sino que son una de las mejores plantas para mejorar la calidad del aire.

Los cactus y suculentas pueden tener todo tipo de formas y tamaños y requieren luz directa, pero no una gran cantidad de agua. Otras plantas resistentes y tolerantes serían la planta de serpiente (Sanseveria trifasciata) que es también conocida como la lengua de la suegra y la planta de hierro fundido (Aspidistra elator) - ambas son de crecimiento lento pero increíblemente tolerantes y pueden resistir diferentes cantidades de luz, temperatura y agua y, por lo tanto, son buenas para aquellos que se inician como jardineros.

PLANTAS COMESTIBLES

LO MÁS FÁCIL DE CULTIVAR SON LAS HIERBAS SI CUENTA CON UN BUEN SUMINISTRO DE LUZ.

Crecen muy bien en recipientes y tienen la ventaja de ser atractivas, a menudo tienen un olor agradable y son útiles en la cocina.

Menta: se puede utilizar para hacer té, aromatizar bebidas frías y dar un toque interesante a platos dulces y salados. La menta necesita una alimentación regular para crecer bien, pero puede sobrevivir en zonas más sombrías, en lugares donde otras muchas hierbas no podrían. Siga los consejos y la planta se seguirá regenerando.

Cebollino: son geniales cortados en ensalada o adornando sopas y otros platos salados - mantener húmedo y recortar las partes superiores cuando se necesite.

Coriandro vietnamita (cilantro): más picante que el cilantro normal y muy útil para cocinar, mantenerlo bien alimentado y regado.

Salvia, romero y tomillo: todos con fuertes sabores distintivos son excelentes en sopas, caldos, pasta y salsas de carne. Mantenerlos bien drenados con poca agua.

Para ideas de recetas, vea la página 5.

TERRARIOS

ESTOS CONTENEDORES DE VIDRIO SON UNA ALTERNATIVA DIFERENTE Y DECORATIVA A MACETAS Y RECIPIENTES. ACTUAN COMO MINI INVERNADEROS.

Si el recipiente de vidrio está completamente cerrado con una tapa se crea un ciclo de agua a pequeña escala - donde la humedad del suelo y las plantas se evapora a medida que la temperatura aumenta dentro del terrario. El vapor de agua se condensa entonces en las paredes de vidrio y cae de nuevo en el suelo y las plantas, proporcionando una fuente constante de agua y evitando que la tierra se seque.

Las plantas que prosperan en estas condiciones son a menudo tropicales, como: Musgos, Orquídeas, Helechos y plantas de aire (tillandsia).

La otra opción es un terrario abierto por un lado. Este tipo se puede usar para cultivar plantas que necesitan condiciones más secas y más luz solar como cactus y suculentas. Para hacer este tipo de terrario puede usar cualquier recipiente de vidrio; podría reciclar tarros de mermelada o cuencos de cristal: incluso puede usar pequeños vasos y escoger plantas muy pequeñas. Cubra el recipiente con guijarros y carbón vegetal para ayuda a drenar y use una mezcla especial para cactus que incluya arena y gravilla.

ENSALADA DE POLLO VIETNAMITA CON TALLARINES DE ARROZ

HE AQUÍ UNA RECETA QUE UTILIZA ALGUNAS DE LAS HIERBAS QUE SE PUEDEN CULTIVAR A BORDO, MENTA Y CORIANDRO (O CILANTRO). PUEDE AÑADIR TAMBIÉN GUINDILLAS PICANTES AL ADEREZO PARA POTENCIAR EL SABOR - ÉSTAS SON TAMBIÉN FÁCILES DE CULTIVAR EN PEQUEÑOS TARROS A BORDO. PUEDE IGUALMENTE COCINAR ESTO CUANDO SE ENCUENTRE DE PERMISO EN CASA YA QUE LOS INGREDIENTES DEBERÍAN SER FÁCILES DE COMPRAR EN TODO EL MUNDO.

15' PREPARACIÓN

30' ELABORACIÓN

RACIONES 4-6

INGREDIENTES (suficiente para 4-6 raciones, incrementar según sea necesario)

PARA EL ADEREZO:

3 pimientos serranos o jalapeños
4 dientes de ajo
2 cucharadas grandes de vinagre de arroz
2 cucharadas grandes de azúcar moreno
4 cucharadas grandes de salsa de pescado
6 cucharadas grandes de zumo de lima
6 cucharadas grandes de aceite vegetal

PARA LA ENSALADA:

1 lb (500 g) de pechugas de pollo sin piel
6 onzas (200 g) de tallarines de arroz (noodles)
4 zanahorias grandes, peladas
8-10 hojas enteras de col verde
un puñado grande de cada uno- hojas de coriandro (cilantro), hojas de menta y cebollino o cebolletas.

INSTRUCCIONES

1) ADEREZO Cortar finamente los pimientos. Triturar todos los demás ingredientes del aderezo en un procesador de alimentos (o picar finamente y mezclar) hasta que quede suave. Remueva con los pimientos.

2) POLLO Poner a hervir una olla grande con agua a fuego alto. Cuando el agua hierva, agregar el pollo sin piel, bajar el fuego y cubrir con una tapa ajustada. Dejar el pollo cocinar durante 25-30 minutos - mientras se está cocinando, se puede preparar los otros ingredientes. Retirar del agua, dejar enfriar un poco y triturar con dos tenedores. Verter una pequeña cantidad del aderezo preparado en el pollo para darle sabor y mantener a un lado o refrigerar hasta que esté listo para usar.

3) NOODLES Remojar los tallarines de arroz en un tazón grande de agua fría durante 15 minutos o hasta que se ablanden. Calentar una pequeña cantidad del aderezo en una sartén grande a fuego medio alto. Añadir los tallarines escurridos y saltear durante 5 minutos, removiéndolos. Cortar los tallarines con tijeras de cocina si se quiere que sean más cortos y fáciles de comer.

4) VEGETALES Cortar las zanahorias en trozos y triturar en un procesador de alimentos durante 10-15 segundos hasta que esté finamente picado. Cortar la col en juliana. Picar el cilantro, la menta y las cebollas verdes.

5) EMPLATADO Mezclar el pollo, los tallarines, las verduras y resto del aderezo (al gusto). Servir inmediatamente.

BEBIDAS UTILIZANDO MENTA FRESCA DEL JARDÍN DE HIERBAS

TÉ DE MENTA - refrescante en cualquier momento

Esta es una forma muy simple de usar cualquier variedad de menta para crear una bebida relajante sin cafeína. Se puede rasgar las hojas de menta y ponerlas directamente en una taza o jarra y verter agua hirviendo sobre las hojas. Esperar al menos 5 minutos para permitir que se liberen los sabores. Ayuda el machacar las hojas con la parte posterior de una cuchara lo que libera los aceites aromatizados de las hojas. Aunque es perfecto para beber tal cual, se puede agregar miel para un sabor más dulce si se prefiere.

TÉ DE MENTA HELADO - perfecto para un clima cálido

1) Colocar un puñado de hojas de menta en un paño de cocina y machacar con un rodillo. Se puede usar cualquier variedad de menta, aunque la menta verde o hierba buena se consideran más refrescantes.
2) Poner la menta en una jarra, con el zumo de 6 limones y cáscara de 3. Agregar 3 cucharadas de jarabe de caña de azúcar o miel al gusto.
3) Rellenar con agua con gas o con selzer si se tiene; de lo contrario, usar agua fría. Mezclar bien y agregar más jarabe de caña de azúcar, al gusto.
4) Enfriar en la nevera.

ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

¿Puede encontrar las 15 diferencias entre estas dos fotografías? La fotografía de arriba es la original, a la de abajo se le han añadido y eliminado elementos.

GERENTES: **TINDALL RILEY (BRITANNIA) LIMITED**
Regis House, 45 King William Street,
London EC4R 9AN
United Kingdom
T: +44 (0) 20 7407 3588
britanniapandi.com

THE BRITANNIA STEAM SHIP INSURANCE ASSOCIATION LIMITED
Registered Office: Regis House, 45 King William Street, London EC4R 9AN United Kingdom

Registered in England and Wales No.10340
Authorised by the Prudential Regulation Authority
Regulated by the Financial Conduct Authority and the Prudential Regulation Authority