



BANCO de COMIDA de BELLINGHAM

Guía de Cultivo

Hecho posible por los Fondos Sustentables de Whatcom de la Fundación de la Comunidad de Whatcom



Alimentando a nuestra comunidad desde 1972

Para mayor información:

www.bellinghamfoodbank.org

info@bellinghamfoodbank.org

1824 Ellis Street, Bellingham WA 98225

(360) 676-0392

Indice

Introducción y Bienvenida	4
Planificando su huerta	
Paso 1 - Identifique sus metas	5
Paso 2 - Crear una lista de lo que quiera plantar	5 - 6
Paso 3 — Cómo hacer un mapa de su huerta	7
Clima, selección de plantas y cómo plantarlas	8
Guía de qué plantar en el Condado de Whatcom	9 -10
Información sobre siembra y trasplante.....	11
Sucesión de siembra, rotación de cultivos y técnicas para regar la huerta	12
Componentes de una tierra viva y saludable	13
Abono compuesto	14
Jardinería de invierno y cultivos de cobertura	15
Pestes de la huerta y estrategias para controlarlas de forma natural	16- 17
Guía de vegetales	18 - 28
Recursos	29 - 34
Mapas en blanco para el jardín	35 - 38

Acerca del Banco de Comida de Bellingham

Nuestra Misión

Reducir el hambre proveyendo comida saludable a aquellos que la necesitan o en casos crónicos o de emergencia y educar a la comunidad sobre el problema de la hambruna.

¿Qué es lo que hacemos?

El Banco de Comida de Bellingham es el proveedor de comida más grande del Condado de Whatcom, y hemos estado alimentando a nuestra comunidad desde 1972. Nosotros cumplimos con esta misión dando víveres a decenas de miles de familias hambrientas de Bellingham cada año. A parte de esto, el Banco de Comida de Bellingham sirve como almacenamiento para más de una docena de Bancos de Comida mas pequeños que se encuentran a través del Condado de Whatcom, cada año recibimos, almacenamos y distribuimos más de 1 millón de libras de comida a otros bancos de comida con los que trabajamos.

El Banco de Comida de Bellingham también educa a la comunidad acerca de temas locales que tienen que ver con la hambruna. Nuestros empleados también están disponibles para dar charlas en escuelas, negocios, grupos cívicos u otros grupos de la comunidad.

¿Cómo lo hacemos?

El Banco de Comida de Bellingham se basa mucho en el apoyo de la comunidad para cumplir con nuestra misión. Más de 200 voluntarios sirven de apoyo a nuestros empleados. Cada semana, el banco de comida rescata miles de libras de hortalizas, productos lácteos y pan, de almacenes y supermercados locales. La gente de la comunidad también realiza eventos para obtener donaciones de comida, y lo que les sobra a los jardineros y granjeros locales también ayuda a alimentar a las familias hambrientas de Bellingham.

Programa de Agricultura del Banco de Comida de Bellingham

Proyecto de Espigueo de Papas Pequeñas

El espigueo es la antigua práctica de recolectar la comida que queda en la huerta después de la cosecha. El Proyecto de Espigueo de Papas Pequeñas toma esta práctica antigua y la pone en acción en el Condado de Whatcom. Anualmente nuestros voluntarios espigean mas de 135,000 libras de hortalizas de granjas locales, huertas en hogares particulares y del Mercado de Granjeros de Bellingham y entregamos las frutas y verduras a los bancos de comida locales, comedores y programas alimenticios.

Jardín de la Victoria

Durante la Segunda Guerra Mundial, el Jardín de la Victoria era un lugar en donde la gente podía ayudar con el esfuerzo realizado durante la Guerra. Hoy en día la mayoría de personas practican la jardinería porque lo disfrutan y para comer las frutas (y verduras) que son el fruto de su trabajo. ¿Pero qué hacer con la superabundancia de lechugas y zanahorias? Los miembros de la comunidad donan el sobrante de sus productos agrícolas a el banco de comida para ayudar en la lucha contra el hambre.

Los productos agrícolas que se cultivan en el Jardín de la Victoria ayudan a proveer comida fresca y nutritiva a aquellos que más la necesitan.

Para más información sobre este programa y para averiguar cómo puede hacerse voluntario visite www.bellinghamfoodbank.org, envíe un correo electrónico a glean@bellinghamfoodbank.org, o llame al (360) 676-0392.

Planificando su Huerta

El planificar su huerta teniendo en cuenta toda la temporada de cultivo le será de ayuda para sacar mayor provecho de ella. También puede ser muy divertido.

Los siguientes pasos lo guiarán en el proceso:

Paso 1: Identifique las metas que tiene para su huerta. **Paso 2:** Haga una lista de todas las verduras que quiere cosechar. **Paso 3:** Haga un mapa de su huerta.

Paso #1: Identifique las metas que tiene para su huerta.

Haga una lista de las cosas que quiere lograr con su huerta. Tal vez quiera tener la cantidad suficiente de tomates para hacer conservas para el invierno. Tal vez quiera plantar especias para usarlas diariamente. Tal vez quiera experimentar con nuevas verduras.

1.

2.

3.

4.

Paso #2: Haga una lista de todas las verduras que quiera plantar.

¿Qué verduras le gusta comer a usted y a su familia? ¿Tal vez quieran probar algo nuevo?

Para hacer su lista, llene la primera columna de la siguiente página con el tipo de verduras que le gustaría cultivar. Después utilice la **Guía de qué Plantar en el Condado de Whatcom**, página 10, para averiguar la época en la que debe plantar cada verdura. Para hacer su lista, llene la primera columna de la siguiente página con el tipo de verduras que le gustaría cultivar.

Utilice la **Guía de Vegetales**, páginas 19 - 29, para llenar las otras tres columnas. Esta información le va a ayudar a hacer un mapa de su huerta y a cosechar cuando sea tiempo de hacerlo.

Lista de Plantas

Puede ser que quiera plantar ciertas verduras, como lechuga o cilantro, múltiples veces (también llamado sucesión de siembra) para tener estas verduras durante todo el verano.

[illegible]

Paso #3:

Cómo hacer un mapa de su huerta

Hacer un mapa le puede ayudar a decidir donde sería mejor plantar cada tipo de verdura y también le ayudará a sacar el mayor provecho del espacio en donde tenga su arriate. El planear detalladamente es clave y la mayor producción en su cosecha hará que valga la pena.

Cultivo por pie cuadrado

El cultivo por pie cuadrado utiliza espacios en bloques en vez de cultivar en filas. Cada cuadrado representa un pie cuadrado.










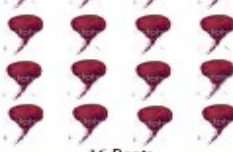






Este es un método genial para utilizar en una huerta pequeña porque ahorra mucho espacio y le permite limpiar un bloque fácilmente y volver a cultivarlo sin tener que perturbar otras áreas de la huerta. Este método también le permite mantener un registro que puede serle de ayuda en la rotación de cultivos (ver página 13).

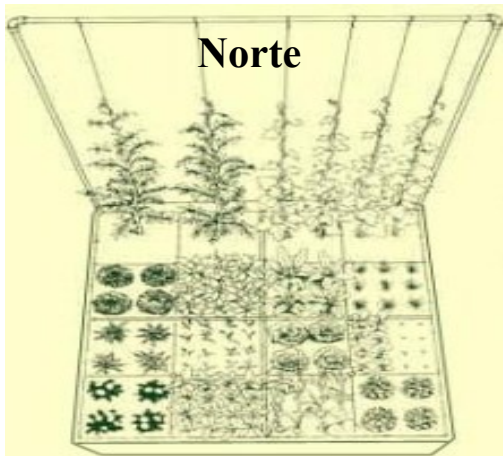
- **Utilice la tabla debajo para hacer un mapa de su huerta.** La mayoría de huertas del Proyecto del Jardín son de 4' x 8' o 32 pies cuadrados. *Si su huerta no es de este tamaño, entonces puede dibujar su propia tabla. Mida el tamaño de su huerta, divídalo en pies cuadrados. Dibuje un cuadrado por cada pie cuadrado.*

Usted puede encontrar tablas en blanco al final de esta guía.

- Averigüe qué parte de su huerta da hacia el Norte y apunte esto en su mapa.

A continuación está un ejemplo de una huerta utilizando el método de cultivo por pie cuadrado.

 1 Cabbage	 9 Green Beans	 1 Pepper	 16 Onions
 1 Broccoli	 9 Green Beans	 4 Lettuce	 32 Green Onions
 1 Cauliflower	 16 Beets	 4 Lettuce	 16 Carrots
 1 Cherry Tomato	 9 Spinach	 16 Carrots	 32 Radish



Ponga las plantas más altas como los tomates, habas y guisantes en la parte norte de la huerta para que su sombra no cubra al resto de las plantas.

El Clima del Noroeste Pacifico

El Condado de Whatcom tiene inviernos mojados y templados y veranos cálidos y secos. Este clima es perfecto para muchas plantas, permite el continuo cultivo durante todo el año. Dadas las condiciones templadas, algunas plantas pueden ser cultivadas durante todo el año. Otras, particularmente plantas que aman el calor, como los pimientos, tomates y berenjenas pueden darnos más retos. Usted aprenderá de su experiencia, conversaciones con amigos, y otros recursos, cuales son los tipos de plantas que prosperarán en su jardín. Los paquetes de las semillas y esta guía le darán mas información sobre las fechas para plantar.

En el Condado de Whatcom, la fecha promedio de la última helada es el 6 de mayo. Para estar seguro, espere hasta la segunda o tercera semana de mayo para plantar.

Selección de Plantas y Cultivo

El Proyecto del Jardín ofrece plantas sanas y semillas a los participantes durante dos años. Si usted esta comprando plantines de algún otro lugar, elija los que estén mas fuertes, erguidos, y verdes y que no estén amarillentos ni muestren daño causado por insectos. Los plantines que se adquieran en otros lugares ya estarán listos para ser plantados pero no hasta mediados de mayo, aquellos plantines que hayan sido cultivados en un vivero u otro clima cálido, necesitarán tiempo para adaptarse lentamente a estar afuera. Los cambios repentinos pueden causar shock, atrofiar o matar a las plantas delicadas. El ayudar a que las plantas se acostumbren a estar afuera es un proceso llamado “endurecimiento.” Esto muchas veces se logra haciendo que las plantas estén afuera durante el día y trayéndolas a un lugar cálido por las noches. Después de algunos días, las plantas se habrán aclimatado a las condiciones de afuera y estarán bien.

Luz del Sol

Aunque muchas plantas, tales como los tomates, pimientos, y el brócoli son amantes del sol y necesitan **sol a tiempo completo (6 horas o más de sol)**, algunas plantas pueden crecer decentemente si reciben **sol parcial (4-6 horas de sol)**. Algunas plantas pueden ser buenas para aquellas áreas difíciles de su huerta que reciban sombra durante parte del día. Algunas de las **plantas para sol parcial** son, remolacha/betabel, zanahorias, coliflor, acelga, col rizada, colinabo, lechuga, cebollas, chirivia/pastinaca, guisantes y espinaca.

Plantando semillas y plantines

Usted puede cultivar la cantidad de verduras que quiera poniendo las semillas directamente en la tierra. Esto se llama “**siembra directa**” o “**siembra**”. Algunas verduras, tales como las zanahorias y remolacha solamente deben plantarse usando siembra directa. Algunas verduras necesitan crecer puertas adentro y después pueden ser plantadas afuera una vez que el clima y la tierra se calienten. Esto se llama “**trasplante**”. Los tomates, pimientos y berenjenas tienen que ser trasplantados. Las plantas jóvenes se llaman “**plantines**”. La guía en la página 10, le dice cuales plantas tienen que ser plantadas utilizando el método de siembra directa y cuales tienen que ser trasplantadas.

Algunas cosas importantes que puede averiguar sobre cada verdura antes de plantarlas:

Cuándo plantar las semillas (en qué mes)

Qué tan profundo plantar las semillas

Qué tan apartadas se deben plantar las semillas

En dónde quiere plantar este tipo de verdura

Consejos generales para plantar

Riego: Mantenga la tierra donde están las plantas jóvenes húmeda, pero no riegue demasiado. Cuando las plantas son jóvenes es mejor regar un poquito cada día. Riegue con menos frecuencia conforme van creciendo. Evite mojar las hojas.

Sucesión de siembra: Utilice este método para cultivos que crecen con mas rapidez tales como las lechugas, rabanitos, zanahorias, espinaca y cilantro. Cultívelas utilizando siembra directa cada 2-3 semanas y tendrá plantas listas para ser cosechadas durante toda la temporada.

Cultivos de enredadera: Tales como el zapallito, pepinillos, guisantes, fréjoles, etc. se consideran cultivos de enredadera. Estos deben plantarse al borde de la huerta porque necesitan espacio adicional para extender su enredadera o necesitan una reja sobre la cual crecer.

Fechas para Cultivar: Las fechas para plantar afuera varían dependiendo exactamente de donde este ubicada su huerta. Esas fechas le servirán de guía. Cualquier cosa que se plante *antes* de estas fechas corren el riesgo de ser atrofiadas por la helada o morir.

Guía de qué plantar

Plantas más comunes para la huerta	Siembra directa o trasplante	Fecha para plantar	Espacio entre plantas	Profundidad de la semilla	Tiempo desde la siembra hasta la cosecha
Acelga	siembra directa	mediados de mayo - julio	10" - 12" o 1 pie cuadrado	3/4"	8 - 9 semanas
Ajo	siembra directa	octubre o febrero	4" o 9/ pie cuadrado	1" - 2"	Coseche en julio
Albahaca	trasplante	junio - julio	4" o 9/ pie cuadrado	1/8"	6 - 7 semanas
Apio	trasplante	mediados de mayo - julio	12" o 1/ pie cuadrado	NA	15 - 20 semanas
Arugula	siembra directa	abril - septiembre	3" - 6" o 6/ pie cuadrado	1/8 " - 1/4"	6 semanas
Berenjana	trasplante	mediados de junio	18" - 24" o 1/ pie cuadrado	NA	9 - 12 semanas
Berza	siembra directa	mediados de mayo - julio	10" - 12" o 1/ pie cuadrado	1/4 - 1/2"	7 semanas
Betabel o remolacha	siembra directa	mediados de abril - mediados de julio	4" - 6" o 16/pie cuadrado	1/2" - 1"	8 - 12 semanas
Brócoli y Brócoli Raab	cualquiera de los dos	mediados de abril o julio	18" - 24" o 1/ pie cuadrado	1/2"	10 - 14 semanas
Cebollas	cualquiera de los dos	abril - mayo	3"- 5" o 9/ pie cuadrado	1/2"	12 - 13 semanas
Chirivia o pastinaca	siembra directa	abril - junio	3" - 4" o 14/ pie cuadrado	1/4" - 1/2"	16 - 17 semanas
Cilantro	siembra directa	finés de abril	1" o 12/ pie cuadrado	1/2"	8 semanas
Coliflor	cualquiera de los dos	abril - julio	22" o 1/ pie cuadrado	1/4"	14 - 19 semanas
Col de Bruselas	cualquiera de los dos	marzo - julio	24" o 1/ pie cuadrado	1/4" - 1/2"	12 - 16 semanas
Colinabo	siembra directa	abril - principios de agosto	4" o 4/ pie cuadrado	1/4"	6-7 semanas
Col o Repollo	cualquiera de los dos	finés de abril - julio	18" o 1/ pie cuadrado	1/4"	16 semanas
Col Rizada	siembra directa	abril - principios de agosto	8" - 16" o 1/ pie cuadrado	1/2"	8 - 9 semanas
Espinaca	siembra directa	finés de marzo - mediados de agosto	2" - 4" o 9/ pie cuarado	1/2"	6 - 7 semanas
Fréjoles (enredadera)	siembra directa	mayo - junio	3" - 4" o 8/ pie cuadrado	1"	7 - 10 semanas
Fresas	trasplante	principios de junio	12" - 18" o 1/ pie cuadrado	NA	Cuando las fresas están rojas
Guisantes	siembra directa	marzo - julio	1" - 2" o 12/ pie cuadrado	1"	9 - 10 semanas
Hojas de mostaza	siembra directa	abril - agosto	6" - 12" o 2 / pie cuadrado	1/2"	3 - 7 semanas
Lechuga	siembra directa	mediados de abril - agosto	6" - 12" o 2/ pie cuadrado	1/4" - 1/2"	7 - 8 semanas
Nabo	siembra directa	mayo - mediados de agosto	2" - 3" o 10/ pie cuadrado	1/2"	6 - 7 semanas
Orégano	cualquiera de los dos	mayo	12' o 1/ pie cuadrado	1/4"	15 semanas
Papas	siembra directa	finés de marzo	12" o 1/ pie cuadrado	2" - 3"	7 - 8 semanas
Pepinillos	siembra directa	principios de junio	18" o 1/ pie cuadrado	1/2" - 1"	6 - 8 semanas
Pimientos	trasplante	principios - mediados de junio	12" - 18" o 1/ pie cuadrado	NA	10 - 11 semanas
Puerros	cualquiera de los dos	mayo - julio	6" o 4/ pie cuadrado	1/4"	11 - 12 semanas
Rábanos	siembra directa	marzo - julio	2" - 3" o 16/ pie cuadrado	1/2"	4 - 5 semanas
Romero	trasplante	mayo	12" o 1/ pie cuadrado	NA	12 - 15 semanas
Tomates	trasplante	finés de mayo - principios de junio	24" o 1/ dos pies cuadrados	NA	8 - 16 semanas
Zanahorias	siembra directa	finés de abril - agosto	2" - 4" o 16/ pie cuadrado	1/4"	10 semanas
Zapallito (inverno)	cualquiera de los dos	principios de junio	3' - 4' o 1/ dos pies cuadrados	3/4"	7 - 8 semanas
Zapallito (verano)	cualquiera de los dos	mediados de junio	3' - 4' o 1 - 1/ dos pies cuadrados	3/4"	12 - 15 semanas

Guía de qué plantar en el Condado de Whatcom

Usualmente el 6 de mayo es la última helada en Bellingham.

	marzo				abril				mayo				junio				julio				agosto				septiembre			
Semana del Mes	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Fréjoles arbusto																												
Fréjoles enredadera																												
Betabel																												
Brócoli																												
Col de Bruselas																												
Repollo o col																												
Zanahorias																												
Coliflor																												
Apio																												
Acelga																												
Berza																												
Maiz																												
Pepinillos																												
Ajo																												
Col rizada																												
Colinabo																												
Puerros																												
Lechuga																												
Mostazas																												
Cebollas																												
Chirivia																												
Guisantes																												
Pimientos																												
Espinaca																												
Zapallo de verano																												
Zapallo de invierno																												
Tomates																												
Nabo																												

“X” significa que la planta debe ser trasplantada.

Siembra Directa

Semillas grandes: Por ejemplo: pepinillos, zapallitos, fréjoles, guisantes, acelga, remolacha/betabel

- Haga pequeños agujeros en donde quiera plantar sus semillas. Los agujeros no deben ser más profundos que su primer nudillo (como una pulgada).
- Ponga una semilla en cada agujero. Cúbrela con tierra suelta.
- Riegue la tierra gentilmente después de plantar. Si riega con un chorro de agua muy fuerte entonces pueden lavarse de lado las semillas o la tierra.
- Mantenga la superficie de la tierra húmeda. En el verano es bastante probable que tenga que regar una vez por día. Es mejor revisar la humedad de la tierra antes de regar.

Semillas Pequeñas: Por ejemplo: zanahorias, espinaca, lechuga, rábanos

- Con el lado de su mano haga una línea poco profunda en la tierra, como de 1/4 de pulgada de profundidad.
- Rocíe las semillas dentro de la línea.
- Cubra las semillas con tierra suelta.
- Gentilmente riegue la tierra después de plantar.
- Mantenga la superficie de la tierra húmeda.
- Cuando las plantas tengan su segundo conjunto de hojas, entonces es hora de empezar a ralear. **“Ralear”** significa sacar algunas de las plantas jóvenes para que las otras tengan lugar para crecer. Imagínese cuanto espacio va a necesitar una planta madura, entonces seleccione las plantas que se vean mas débiles hasta que todas las plantas tengan suficiente espacio para crecer a su tamaño pleno. Mientras ralea, asegúrese de proteger la estructura de la raíz de la planta con la que se está quedando. Ralee hasta que tenga el espacio adecuado entre plantas. **O**, puede ralear las plantas mientras van creciendo y las va cosechando para comer, ya que son deliciosas y suaves. Si es que elije este método de raleo, va a querer ralear seguido hasta que tenga el espacio adecuado entre cada planta.

Trasplantando plantines

- Trasplante los plantines durante las horas más frescas del día, durante la mañana o noche, para reducir el shock.
- Cabe un agujero en la tierra un poco más grande que el tamaño del contenedor en el que este el plantin.
- Mientras el plantin esta en la maceta asegúrese de regarlo bien. Después cuidadosamente jale la planta y tierra del contenedor. Gentilmente apriete la parte de abajo de la maceta si es que el plantin no está saliendo fácilmente.
- Ponga la planta y la tierra, con las raíces hacia abajo, en el agujero. Plante el plantin hasta donde vea que empiezan a salir hojas del tallo.
- Rellene el resto del agujero con tierra y presione la tierra *gentilmente* hacia abajo con palmaditas.
- Riegue la tierra que esta alrededor de la planta evitando mojar las hojas.
- *Cuando esté transplantando tomates:* Los pelitos en el tallo de las plantas de tomate se convertirán en raíces una vez que estén bajo tierra. Mientras más profundo siembre el tallo, más profundas serán las raíces. Entierre el tallo del tomate hacia abajo hasta donde vea que está la primera hoja saludable y esta esté apenas sobre la superficie de la tierra. Ponga una rejilla para tomates, enrejado, o estaca alrededor de la planta justo después de haberla plantado. Es difícil poner rejillas alrededor de las plantas de tomates una vez que crecen demasiado.

Plantando en Sucesión

Muchos cultivos, tales como, las hojas verdes, cilantro, y rábanos, crecen mejor cuando son cultivados en sucesión, lo que quiere decir que se plantan muchas veces durante la temporada. Por ejemplo, usted puede designar una parte de su huerta para tener una provisión constante de verdes para ensalada.

Utilice el mapa de su huerta y el horario para plantar.

- Empiece sembrando solamente mitad de la sección.
- Marque la fecha y cual es la sección que sembró.
- Tres semanas más tarde (en el caso de las lechugas), plante la segunda mitad de la sección. Marque la fecha (ahora es un buen momento para empezar a ralear la primera mitad).
- Cuando el primer cultivo esté listo para ser cosechado, despeje el espacio de lo que ya esté comestible y siembre de nuevo. Continúe haciendo esto por el resto de la temporada.

Rotación de Cultivo

Evite plantar verduras que pertenezcan a la misma familia en el mismo lugar más de una vez en un periodo de tres años. Haga una rotación de lugares en su huerta y coseche diferentes tipos de cultivo cada año. Esto ayuda a mantener a las plagas y enfermedades bajo control y ayuda a mantener el balance de nutrientes importantes en la tierra. Tenga en cuenta el rotar sus cultivos y utilice los antiguos mapas de su huerta como guía.

Debajo esta una lista de familias de verduras y los nombres de las verduras más comunes de cada familia:

Alliaceae (*familia de las cebollas*): cebollina, ajo, puerro, cebollas

Chenopodiaceae (*familia de goosefoot*): remolacha/betabel, acelga, espinaca

Brassicaceae (*familia de mostazas*): brócoli, col de Bruselas, repollo/col, coliflor, bac choi, col rizada, colinabo, hojas de mostaza, rábanos, nabo

Asteraceae (*familia de compuestos*): escarola, alcachofa globo, lechuga

Cucurbitaceae (*familia de zapallos*): melón, pepinillo, calabaza, calabacín de verano, calabacín de invierno, sandía

Gramineae (*familia de hierbas*): maíz dulce, rosetas de maíz

Leguminosae (*familia de leguminosas*): ejotes o vainitas, habas, fréjoles de media luna, guisantes, judías verdes

Liliáceas (*familia de lirios*): espárrago

Solanáceas (*familia de nocturnas*): berenjena, pimiento, papa, tomate

Unbelliferae (*familia de perejil*): zanahorias, apio, hinojo de Florencia, perejil, chirivia/pastinaca

Consejos para el riego

- Es mejor regar ya sea, temprano en la mañana o entrada la tarde o noche. Esto ayudará a que las raíces de la planta absorban más agua.
- Las semillas y plantas jóvenes necesitan mucha agua. Revise la humedad de la tierra una vez al día para asegurarse que estén húmedas.
- Las plantas más grandes pueden ser regadas con menos frecuencia. En los calores de mitad del verano puede ser que las plantas necesiten ser regadas diariamente. Si las plantas se ven amarillas, puede ser una señal de que están siendo regadas demasiado; si se ven marchitas, no están siendo regadas lo suficiente.
- Riegue la tierra en la base de la planta, no la planta en sí, y evite mojar las hojas. Las hojas mojadas pueden estimular el crecimiento de hongos y otras enfermedades.
- Si tiene una manguera, rocíe el agua gentilmente en vez de utilizar un flujo fuerte. Si es que la tierra se mueve cuando riega entonces baje la presión del agua.
- Pajote! Puede cubrir la tierra que esté al descubierto en su huerta con hojas, recortes de césped o paja. Esto ayudará a mantener la humedad y nutrientes en la tierra.

Componentes de una tierra viva y saludable

Micro-organismos

- Los micro-organismos son pequeños bichitos que viven en la tierra. Hay millones de ellos, y la mayoría son tan pequeños que no se pueden ver, pero son muy importantes! Incluyen bacteria, hongos, insectos diminutos, nematodos y protozoarios.
- Ayudan a combatir pestes y enfermedades.
- Ayudan a mantener agua y nutrientes en la tierra.
- Descomponen la materia orgánica y hacen nutrientes disponibles para las plantas.

Materia orgánica

- La materia orgánica es materia descompuesta de plantas o animales.
- Ayuda a la tierra a mantener agua y nutrientes.
- Crea espacios de aire en la tierra para que las plantas y bichos puedan respirar.

Nutrientes

- Los nutrientes son comida para sus plantas.
- Los nutrientes principales de la tierra son Nitrógeno (N), Fósforo (P), Potasio (K) y Calcio (Ca).

Nutriente	Síntomas de deficiencia (cómo darse cuenta si falta algún nutriente)	Arreglo Orgánico (qué agregar a la tierra)
Nitrógeno (N)	Las hojas mas bajas están amarillentas, la planta en si se ve de un verde claro, ha dejado de crecer.	Harina de hueso, café molido, harina de semilla de algodón, emulsión de pescado, harina de pescado, harina de soja.
Fósforo (P)	Si las hojas están rojas, moradas o de un verde muy oscuro; ha dejado de crecer.	Harina de hueso, fosfato coloide, fosfato en roca.
Potasio (K)	Las puntas y filos de las hojas están amarillentas y después se tornan marrón; los tallos están débiles.	Harina de alga marina, arena verde, harina de granito, ceniza de madera, Sul-Po-Mag
Calcio (Ca)	Las puntas y filos de las hojas están amarillentas y después se tornan marrón; los tallos están débiles.	Harina de alga marina, arena verde, harina de granito, ceniza de madera, Sul-Po-Mag, cáscaras de huevo, harina de hueso, piedra caliza.

Nutrientes de la tierra y Fertilizantes

- Si sus plantas no están creciendo bien, puede ser que a su tierra le esté faltando nutrientes importantes. Cuando una planta no tiene lo suficiente de un nutriente en particular, esto se llama “deficiencia de nutrientes.”
- El fertilizar es el proceso de rectificar los nutrientes en su tierra añadiendo lo que haga falta hasta obtener un balance saludable de nutrientes. Cuando uno agrega abono compuesto a su huerta, uno la esta fertilizando. Nosotros recomendamos utilizar fertilizantes orgánicos por que estos se hacen sin utilizar ningún químico.
- Los números que están en las bolsas de fertilizante son la proporción de N-P-K, estos son Nitrógeno-Fósforo-Potasio. El Nitrógeno es mayoritariamente responsable por el crecimiento de las plantas y la formación de sus hojas. El Potasio es mayoritariamente responsable por darle forma a los frutos de la planta (tomates, pepinillos, etc.). El Fósforo es mayoritariamente responsable por establecer un sistema saludable de las raíces.
- Los fertilizantes que están hechos para huertas están listos y disponibles en proporciones preparadas para cultivar verduras. La mezcla de tierra para huertas de Growsource que nosotros utilizamos está balanceada para cultivar verduras geniales, pero conforme las plantas vayan consumiendo los nutrientes, es necesario reemplazarlos. En la tabla de arriba hay algunas enmiendas de tierra orgánica (fertilizantes) que usted puede utilizar si es que sus plantas necesitan nutrientes.

Agregue abono compuesto regularmente *El agregar abono a su tierra por lo menos una vez por año es la mejor forma de mantenerla saludable.*

El abono le dará a la tierra de su huerta la mayoría de lo que necesita para cultivar plantas saludables.

Mantenga la tierra cubierta!

Cuando no esté cultivando verduras, cubra su tierra con pajilla o con un cultivo de cobertura. Esto mantendrá los nutrientes en la huerta y evitará que crezcan malezas.

Abono, Fabuloso Abono!

El Abono es el mejor fertilizante natural para su huerta y puede hacerse con los desperdicios de su cocina y recortes del jardín! Está hecho de materia orgánica de plantas o animales y/o estiércol animal. El abono agrega nutrientes importantes a la tierra, mejora la estructura de la tierra y agrega micro-organismos que son beneficiosos.

Qué tipo de cosas usar para abono: Cualquier materia de plantas: incluye partes verdes de las plantas, materia de carbón, y estiércol de animales (tales como de vaca, pollo y caballo). Es mejor si el material esta hecho trizas o en pedazos pequeños. Mientras más pequeños sean los pedazos más rápido estará listo su abono.

Elementos verdes (nitrógeno): recortes de césped, hojas verdes, tallos de las plantas de su jardín, hojas de maleza sin las semillas, verduras, pedazos de fruta y deshechos de la cocina, café molido, filtros de café, bolsitas de te, cáscaras de huevo machucadas.

Elementos Marrones (carbón): césped seco, hojas y tallos de plantas, filtros de café, periódicos (hechos trizas), paja, tierra vieja orgánica, pelo.

No utilice lo siguiente para abono: plantas enfermas, maleza con semillas, palos, maleza que sea invasiva (por ejemplo, campanillas, botón de oro, la grama), excremento de mascotas, animales muertos, carne, pescado o productos lácteos, grasa, aceite de cocina o comidas grasientas.

Abono Básico:

Hay muchos métodos para hacer abono compuesto. Por favor vea la sección de recursos al final de esta guía para aprender más sobre el arte de hacer abono.

Hay muchas variedades de contenedores para abono que puede hacer usted mismo o que puede comprar. Si quiere mantener su montículo de abono contenido, se recomienda tener un recipiente que sea de 3 pies en cada dirección (de alto, ancho y largo). Usted puede construir su recipiente hecho de madera o puede comprar uno hecho.

-Cómo hacer su propio **recipiente de madera:** Va a necesitar 3-4 plataformas de madera. Pérelas de lado para formar 3 de los lados de un cuadrado. Puede utilizar 4 y terminar de cerrar por completo el recipiente. Utilice clavos o tornillos para juntar una plataforma con la otra. Puede ser que quiera un lona para cubrir el recipiente de abono durante la época de lluvia, ya que demasiada agua no es buena para el montículo de abono.

-Usted también puede simplemente hacer un montículo de las cosas que quiera usar para el abono, por ejemplo un montículo de capas calientes se hace directamente sobre la tierra y se construye en una sola sesión después de recolectar todos los materiales necesarios.

Creando y Manteniendo su montículo de abono:

1) Si es que usted no está empezando su montículo de abono en un recipiente totalmente contenido, entonces va a querer limpiar la tierra en donde va a hacer el montículo.

2) Empiece con una capa de materiales tales como tallos de maíz o de girasoles u otras ramas que vayan de las finas a las mas gruesas. Esto va a crear buen flujo de aire en el montículo, o que esté bien aireado.

3) Agregue una capa de materiales *verdes*, 3-6 pulgadas de grosor. Después agregue una capa de material *marrón*, 3 - 6 pulgadas de grosor. Rocíe tierra saludable sobre las capas. Esto agregara micro-organismos beneficiosos a la mezcla.

4) Alterne las capas de cada tipo de material hasta que su montículo esté de 3 pies de altura.

***Mantenga cada capa diversa en cuanto al contenido de materiales que use, en vez de tener una capa de solamente periódico o césped.**

5) Si tiene a su disposición paja u hojas secas, use esto como la capa para cubrir el montículo de abono.

6) Si es que está utilizando estiércol de animales, úselo en una capa entre el material verde y la materia de carbón. Esto es lo ideal para activar el abono.

Humedad: El montículo debe estar tan *húmedo como una esponja mojada que ha sido escurrida*. Puede ser que tenga que regarlo durante el verano y cubrirlo con una lona durante el invierno. Si es que arma su montículo de una sola vez, ya teniendo el material que necesita, entonces va a querer regar cada capa que agregue.

Flujo de Aire: El montículo siempre debe tener *buen flujo de aire*. Una vez que el abono empieza a descomponerse, se empieza a compactar. *Voltee el contenido del montículo* para asegurar un buen flujo de aire y para retener el calor. Mientras más seguido voltee su montículo, más pronto estará listo para la huerta.

***** El abono compuesto está listo para agregar a su huerta cuando parezca tierra. Debe ser marrón oscuro, desmoronadizo, y debe oler a tierra, y los materiales originales deben haberse descompuesto por completo. *****

Cuidando de su huerta durante el Invierno

Usted puede continuar cosechando comida en su arriate elevado durante todo el invierno! Una huerta de invierno necesita muy poca agua, y los bichos y hierbas malas no son tan problemáticos. También puede cultivar una variedad diferente de hierbas y flores - solo revise el catalogo de semillas para averiguar cuales cultivos son más robustos. Para que la planta esté bien establecida para cuando llegue el invierno, plante hasta julio. Las plantas solamente crecerán durante el otoño, y pueden ser cosechadas en el invierno o a principios de la primavera.

Solamente puede cultivar plantas que toleren el frío. Estas son verduras que son apropiadas para cultivar durante el invierno **“robustas durante el invierno” o “cold hardy”** y pueden ser cultivadas en climas fríos y con limitada luz del sol. **Algunas plantas que pueden ser geniales para cultivar durante el invierno son, cebolla de verdeo, espinaca, chirivía o pastinaca, remolacha o betabel, col rizada, ajo, berza, y acelga.**

Todas sus cosechas de invierno pueden plantarse directamente de semilla si es que las planta hasta fines de julio. Agregue abono. Abone al área antes de plantar. Puede plantar sus verduras de invierno debajo de sus verduras de verano. Esto le ahorrará espacio, y protegerá a sus brotes del fuerte sol del verano. Una capa de 1 pulgada de abono sobre la tierra va a proveer a sus plantas el calor necesario y las protegerá del frío. **Pajote**, puede hacerse utilizando los deshechos cuando corta el césped, hojas, paja, recortes de sus cultivos. Revise que no haya babosas, ya que son plagas comunes en los jardines de invierno del lluvioso Noroeste Pacifico.

Los extensores de temporada actúan como invernaderos. Mantienen a la tierra y a las plantas calientes, lo cual ayuda a que su huerta de invierno crezca más rápidamente y produzca más comida. *Un marco frío*, es una caja con una tapa que se puede quitar y un cloche o campana de vidrio es una cobertura de vidrio o plástico que va sobre su huerta. *Remay* es una tela para uso en agricultura que protege en contra de la helada y ayuda a elevar la temperatura. Vea la lista de recursos (página 33) para encontrar la página de Internet que le explica cómo hacer una campana de vidrio o cloche.

Cultivo de Cobertura

Una forma de regenerar y proteger su tierra es a través del uso de cultivos de cobertura. Estos son cultivos que son beneficiosos para cubrir la tierra los cuales después son incorporados a la tierra para agregar nutrientes. Los cultivos de cobertura también ayudan a prevenir la erosión, la compactación, evita que crezca maleza, y son una forma genial de fertilizar su tierra con nitrógeno y materia orgánica. El utilizar cultivo de cobertura hace que sea menos necesario el usar fertilizantes. Otro beneficio es que los cultivos de cobertura añaden color a su jardín durante el invierno. Hay una gran variedad de cultivos de cobertura los cuales pueden plantarse desde la primavera hasta el otoño. Para tener un cultivo de cobertura durante el invierno, lo sembraría en el otoño y lo enterraría debajo de la tierra temprano en la primavera.

Esparza las semillas sobre la tierra uniformemente, cubra con una capa fina de tierra, y riegue las semillas (a menos que sea una época lluviosa del año).

De tres a cuatro semanas antes de plantar su jardín de verduras, utilice un rastrillo de mano o una pala de punta para cortar las plantas del cultivo de cobertura y voltear la tierra. *O si quiere plantar enseguida*, corte las plantas que estén por sobre la tierra, deje las raíces en la tierra, y ponga la parte de arriba de las plantas en su abono.

Algunos Cultivos de Cobertura que se pueden cosechar en el Noroeste Pacifico:

Centeno y Vicia Vellosa: Plante ambas en combinación al final de la época de verano o en el otoño. Ambas aguantan bien el clima frío. Vicia se puede utilizar como pajilla para cubrir tomates y pimientos.

Trébol Carmesí: Siembre en septiembre u octubre y lábrelas en la tierra justo antes de que florezcan en abril. La tierra tiene que drenar bien, pero este es uno de los más fáciles de obtener, labrar y voltear.

Habas: Una legumbre que sabe genial que puede secarse o comerse cuando los fréjoles estén verdes (aunque queremos advertirles que algunos individuos son altamente alérgicos a las habas). Siembre tarde en el otoño, a 5 pulgadas de distancia y a 2 pulgadas de profundidad, en filas con tres pies de separación la una de la otra. Labre en la tierra a mediados o fines de mayo.

Guisantes de Campo Austriaco: Plante en el otoño o lo más pronto que sea posible en la primavera. Puede trabajarse a fines de abril o principios de mayo.

Cereales de Centeno: Plante 2-4 semanas después de la primera helada. A veces difíciles de matar, voltear en la tierra o sáquelas cuatro semanas antes de plantar.

Trigo Sarraceno/ Forjón: Plante en la primavera o verano y labre en la tierra apenas vea señales de que va a florecer antes de que se establezcan las semillas (como 5-6 semanas después de que germinen). Crece hasta 24 pulgadas rápidamente, y por su densidad, el trigo sarraceno puede vencer a las malezas.

Pestes de la Huerta y Estrategias para controlarlas de forma natural

Control Integrado de Pestes (Integrated Pest Management o IPM) es una de las mejores prácticas en jardinería orgánica para evitar que las peligrosas plagas dañen sus cultivos.

- **Explore:** Observe sus plantas regularmente para saber qué tipo de plagas tienen y cuánto daño han causado a cada planta.
- **Control Cultural:** Mantenga a sus plantas saludables regándolas regularmente, plante variedades de plantas más resistentes, y mantenga un buen nivel de fertilidad en su tierra.
- **Controles Biológicos:** Los insectos beneficiosos son una manera natural de controlar plagas no deseadas. Algunos insectos beneficiosos matan a plagas dañinas y a otras que polinizan sus plantas, permitiendo que produzcan más. Para fomentar este tipo de beneficios localmente, cultive flores y especias que sean alimento para los insectos beneficiosos y sirvan de albergue. Estas plantas se llaman, **plantas insectarias**. Algunos ejemplos son el hinojo, angélica, cilantro, trébol, milenrama, tomillo, romero, menta y manzanilla. Trate de mantener algo floreciendo en su huerta en todo momento.

Las plantas pueden tolerar una buena cantidad de daños causados por plagas. Sus frutas y verduras no tienen que verse perfectas para ser deliciosas y nutritivas. Una pequeña cantidad de insectos son buenos para su huerta. Ellos mantienen a insectos beneficiosos alrededor! Si los insectos beneficiosos no tuvieran suficiente comida, se irían. **Aprenda a vivir con un poco de daño causado por las plagas. Es un precio pequeño a pagar por tener una huerta saludable.** Una ‘epidemia’ es cuando un tipo de plaga se esparce sobre la huerta en grandes números. Evite usar pesticidas. Matan a los insectos buenos junto con las plagas de la huerta y dañan la salud del suelo. **A seguir hay formas naturales para controlar las epidemias de cada tipo de plaga.**

Pulgón - *Comunes en las hojas verdes y brassicas*

Son insectos diminutos de color verde plomizo que viven en hojas verdes y en tallos.

Prevención: Inspeccione sus plantas de manera regular y remueva cualquier pulgón que vea. Atraiga a insectos beneficiosos que se alimenten de pulgones y siembre capuchinas y botones de oro en su huerta. Estas plantas repelen a los pulgones y otras plagas del jardín.

Control de epidemia: Enjuague el pulgón de las hojas usando un fuerte chorro de agua de la manguera. Tendrá que hacer esto muchas veces. O, ponga agua con jabón para platos en una botella con rociador y rocíe el pulgón con esto. Otra opción es triturar ají picante y ajo y póngalos en agua y déjelos remojar por un día. Póngalo en una botella con rociador y rocíe el pulgón con esto.

Putrefacción del Brote - *Común en los tomates*

Hace que la parte de abajo de la fruta se torne marrón oscuro o negra y que se seque y que se hunda.

Prevención: Agregue calcio a su tierra cada año. La cal, el sulfato de calcio, yeso o cáscaras de huevo son una buena fuente. Mantenga una rutina de riego regular.

Control de epidemia: Una vez que esto sucede no hay mucho que pueda hacer por esa temporada. Para prevenirlo para el año entrante, agregue cal y sulfato de calcio (gypsum) a su tierra.

Lombriz de Repollo - *alias Polilla de Repollo*

Las polillas son blancas y revolotean alrededor de las plantas brassicas (repollo, col rizada, brócoli, coliflor y col Bruselas). Ponen huevos en las plantas. Cuando los huevos se rompen, los gusanitos pequeños se comen las hojas de la planta. Los gusanitos son verdes y pequeños.

Prevención: Cubra las plantas con algo como remay (tela para agricultura), para prevenir que las polillas puedan poner sus huevos.

Control de epidemia: Remueva al gusano del repollo durante el atardecer. Generalmente están debajo de las hojas y se mezclan bien con su color, así que mire muy de cerca.

Gatos

Los gatos son mascotas muy comunes en los jardines de la ciudad. Les gusta usar las huertas para ir al baño.

Prevención: Utilice una rejilla o red, o cualquier cosa que usted tenga que desanimaría a los gatos a estar excavando. Asegúrese de dejar espacio para que las plantas crezcan y que tenga fácil acceso al jardín.

Escarabajo de Pepino - Comunes en pepinos y zapallos

Verde con manchas negras o rayas negras. Parecen mariquitas verdes, pero no están relacionadas a ellas. El escarabajo de pepino muerde los tallos jóvenes y las hojas y deja un grupo de huevos en la parte de abajo de las hojas que después se convierten en larvas amarillas. Estas larvas hacen un túnel hasta la tierra desde donde se comen las raíces de la planta.

Prevención: Inspeccione las plantas seguido para asegurarse de que no tengan el escarabajo. Utilice lona para cubrir las plantas como protección. Si es apropiado, plante variedades resistentes a marchitarse.

Control de epidemia: Remueva los escarabajos y su larva a mano. Remueva y deshágase de todas las plantas infestadas u hojas por completo.

Gusano cortador

Los gusanos cortadores son pequeñas orugas que salen por las noches. Ellos se comen los tallos jóvenes de las plantas jóvenes que están por sobre el nivel de la tierra. Las polillas adultas son marrones o negras con manchas o franjas.

Prevención: Antes de plantar un nuevo huerto, deshágase de todas las plantas que hayan quedado.

Control de epidemia: Remueva las orugas a mano durante la noche. Esto es más fácil después de una lluvia o después de haber regado. Ponga collares de cartón (tales como los tubos de los rollos de papel higiénico) alrededor de los tallos de las plantas. Para protección adicional ponga una capa de jugo de cebolla alrededor del cartón. El usar pajote alrededor de las plantas también puede ayudar.

Venados y otras pestes grandes (ejemplo: marmotas y conejos)

Puede ser que tenga que construir una cerca para mantenerlos fuera de su jardín. Se puede hacer una cerca barata y simple utilizando ramas largas de un árbol o bambú y red. Puede ser que pueda encontrar redes de pesca que los pescadores han descartado en el puerto.

Pulguilla

Pequeños escarabajos negros-azulados. Cuando se les molesta saltan como pulgas. La pulguilla adulta se come las hojas de las plantas y deja agujeros diminutos. Siembre muchas clases de plantas diferentes.

Control de epidemia: Remueva cualquier maleza y restos de plantas viejas. Cada año haga una rotación de cultivo. En situaciones extremas puede ser que el aceite de neem sea efectivo.

Moho polvoriento

Las plantas infectadas tienen manchas blancas como de polvo en las hojas y tallos. El moho polvoriento es común en los zapallos, pepinos y plantas de melón.

Prevención: Elija variedades que son resistentes al moho. Plante en un área plenamente soleada, con buen drenaje y una buena circulación de aire.

Riegue las plantas por la mañana, así tendrán el resto del día para secarse.

Control de epidemia: Mezcle una taza de leche con 9 tazas de agua y rocíe esto en las plantas dos veces por semana. También puede tratar una mezcla de bicarbonato de sodio con agua. Remueva las hojas infectadas para evitar que se esparza la infección.

Babosas

Las babosas muerden las hojas de las plantas dejándolas ahuecadas. Les gusta el clima mojado. Comen por la noche mayoritariamente. Durante el día, prefieren los lugares húmedos y escondidos.

Prevención: Esparza cáscaras de huevo machucadas o conchas de ostra alrededor de las plantas. Otra opción es utilizar cinta de cobre alrededor de su arriate elevado, las babosas no lo cruzarán.

Control de epidemia: Si tiene un problema de babosas entonces solamente riegue en las mañanas.

Las trampas con cerveza muchas veces son exitosas. Vierta cerveza en un recipiente poco profundo y entiérrelo hasta que la tierra llegue hasta el borde. Ponga algunos de estos su huerta. Las babosas se arrastrarán dentro de ellos y se ahogarán. *Si llueve entonces tendrá que remplazar la cerveza.* Slug-O, un producto comercial de fosfato de hierro, también es orgánico y efectivo.

Guía de Vegetales

Lo que sigue es una selección de las verduras que crecen bien en el Condado de Whatcom.

Sin duda hay muchas más que prosperarían, así que experimente. Ciertos cultivos como el maíz, son muy difíciles de cultivar exitosamente en un arriate elevado porque requiere de muchas, muchas plantas para que se polinicen apropiadamente, y son simplemente demasiado grandes para huertas pequeñas. Las fechas para plantar representan las fechas de cuando se recomienda plantar de semilla directamente afuera, o para trasplantar sus plantines.

Lea los paquetes de la semilla con cuidado porque cada variedad de plantas es diferente.

Acelga (también llamada Acelga Suiza)

Esta es una buena verdura verde para cultivar todo el año en el Noroeste Pacífico. Plante entre fines de abril hasta julio. Plántelas unas cuantas veces, con intervalos de 2 meses esto le permitirá cultivarla durante la mayoría de la temporada y en el invierno.

Plantar: Siembra directa o trasplante

Espacio entre plantas maduras: 10"- 12" aparte o 1 acelga por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/2"

Altura de las plantas: Medianas

Germinación: 7 - 14 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 8 - 9 semanas

Cuando cosechar: Corte las hojas de afuera cuando estén grandes, esto permitirá que las hojas más pequeñas de adentro continúen creciendo.

Problemas comunes: Mineros de hojas.

Consejos: Cada cápsula de semilla a menudo contiene dos o más semillas. Si más de una ha germinado, corte todo con tijeras sin demora excepto el más fuerte.

Nutrición: Excelente recurso de vitaminas K, C, A, E, magnesio, manganato, potasio y hierro

Cocción: Cocine la acelga al vapor o sofríala. Pruébela mezclándola con pasta, aceite de oliva, jugo de limón, y ajo. También puede utilizar acelga en vez de, o agregándola a, espinaca cuando esté preparando lasaña, tortillas de huevo u otros platos.

Ajo

Rompa el bulbo para obtener los dientes de ajo individuales. Planta la mayoría de variedades de ajo entre octubre y noviembre. El ajo estará listo para cosechar a fines de julio.

Plantar: Siembra directa (plante el diente de ajo dejando la piel)

Espacio entre plantas maduras: 4" aparte o 9 dientes por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 2" (siembre con la punta hacia arriba)

Altura de las plantas: Medianas

Germinación: 5 - 7 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 9 meses

Cuando cosechar: Tirar de la planta entera cuando las hojas se vuelven marrones. Colgar a secar en un lugar fresco y seco.

Problemas comunes: El ajo es propenso a herrumbre y putrefacción.

Consejos: Evite plantar en la misma área que años anteriores y use sólo la semilla sana.

Nutrición: Excelente recurso de manganeso y un muy buen recurso de vitaminas B6 y C

Cocción: El ajo es genial en cualquier sofrito, salsa, sopa e inclusive en el puré de papas! Utilice ajo fresco y hágalo puré, agregue una lata de garbanzos, aceite de oliva y jugo de limón para preparar un humus rápido y fácil.

Apio

Plantar a mediados de abril y comienzos de junio en tierra abonada. Plante los plantines cerca ya que el crecimiento denso ayudará a crear sombra sobre a las hierbas malas y mantendrá la tierra húmeda. Agregue abono y rocíe con estiércol de gallina o fertilizante orgánico a la tierra que este debajo de cada planta.

Plantar: Trasplante

Espacio entre plantas maduras: 12” aparte o 1 apio por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/4”

Altura de las plantas: Pequeñas a medianas

Germinación: 15 - 20 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 15 - 20 semanas

Cuando cosechar: Cuando la planta parezca tener un buen tamaño, córtela debajo del lugar en donde los tallos se juntan.

Nutrición: Excelente recurso de vitamina C y es un muy buen recurso de potasio.

Cocción: Agregue apio picado a su ensalada de atún o de pollo favorita. Disfrute de la divertida tradición de “las hormigas en el tronco” poniendo mantequilla de maní en el tallo del apio con pasas por encima. Las hojas del apio también son deliciosas preparadas en sopas.

Arbejas

Las variedades de arbejas trepadoras ahorran espacio y no requieren que tenga que plantarlas sucesivamente. Plantar de marzo a julio.

Plantar: Siembra directa

Espacio entre plantas maduras: 1 - 2” aparte o 8 - 12 plantas por pie cuadrado (no importa si están cerca la una de la otra)

Profundidad de las semillas: 1”

Altura de las plantas: Alta

Germinación: 14 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 9 -10 semanas

Cuando cosechar: Coseche la vainita por completo una vez que las arbejas empiecen a querer salirse de ellas.

Consejos: Ser consciente de los niveles de humedad en el suelo. No deje que la tierra se seque cuando estén germinando.

Nutrición: Excelente recurso de vitaminas K, C y B1, manganeso y fibra.

Cocción: Agregue arbejas frescas a ensaladas. Sofría los guisantes verdes y sívalos con arroz.

Berza

Plante desde mediados de mayo hasta fines de junio. Plante berza en julio para tenerla en su jardín en el invierno.

Plantar: Semilla directa

Espacio entre plantas maduras: 10” - 12” aparte o 1 berza por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/4”- 1/2”

Altura de las plantas: Medianas

Germinación: 6 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 7 semanas

Cuando cosechar: Corte las hojas de afuera cuando estén grandes, dejando las hojas más pequeñas de adentro para que continúen creciendo.

Problemas comunes: Gusanos de repollo, pulgón, babosas

Consejos: Deje sus plantas de berza plantadas, ya que continuarán produciendo si el invierno es leve.

Nutrición: Excelente recurso de vitaminas A, C, manganeso, ácido fólico y calcio

Cocción: Sívala cocida al vapor con guisantes de ojo negro y arroz integral para una comida con inspiración Sureña. Genial para utilizar la hoja como envoltura.

Otra manera divertida de cocinarla es enrollar muchas hojas verdes y cortarlas así terminara con tiras largas de berza. Prepárelas al vapor y cómalas como pasta.

Brócoli

Plante cada 3 semanas, desde mediados de abril hasta fines de junio, para así esparcir su cultivo durante toda la temporada. Plante el brócoli en julio para tenerlo en su jardín en el invierno.

Plantar: Siembra directa o trasplante

Espacio entre plantas maduras: 12"- 24" aparte o 1 brócoli por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/4"

Altura de las plantas: Medianas

Germinación: 4 - 7 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 14 semanas

Cuando cosechar: Corte la cabeza del brócoli cuando los pequeños brotes empiecen a engordar, pero antes de que empiecen a florecer. Deje la planta, ya que producirá muchos retoños (también cultívelos antes de que empiecen a florecer).

Problemas comunes: Pulgón, polilla de repollo

Nutrición: Excelente recurso de vitaminas C, A, ácido fólico y fibra.

Cocción: Rocíe jugo de limón y esparza semillas de sésamo sobre el brócoli cocido al vapor. Pruébalo mezclándolo con pasta o agregándolo a tortillas de huevo.

Calabaza de verano: Zucchini, Zapallo patison, etc.

Plantar una vez que la tierra haya empezado a calentarse (principios a mediados de junio). Haga un montículo de tierra en el centro de un espacio de como 3x3 pies y como de 4" de altura, plante 1-2 semillas en el centro del montículo. Uno o dos montículos usualmente proveen más que suficiente zapallos para la mayoría de familias.

Plantar: Siembra directa o trasplante

Espacio entre plantas maduras: 3' - 4' aparte o 1 planta de zapallo en un bloque de 3 pies por 3 pies

Profundidad de las semillas: 3/4"

Altura de las plantas: Medianas

Germinación: 6 - 10 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 7 - 8 semanas

Cuando cosechar: Los zapallitos son mejores cuando tienen entre 4"- 8" de largo y su piel está brillante. Las plantas continuarán produciendo a través de toda la temporada. Los zapallos más grandes también son sabrosos y deliciosos.

Consejos: Los zapallos de verano no se conservan bien una vez que han sido cosechados, así que cómalos rápidamente o compártalos con sus amigos.

Nutrición: Excelente recurso de manganeso y vitamina C.

Cocción: Para una pizza de zapallo sencilla, rebane el zapallo de verano y ponga salsa y queso encima, ase a la parrilla en el horno entre 5 - 10 minutos. Agregue zucchini (con otras verduras frescas) a la salsa de espagueti.

Cebolla

Plante las semillas o plantines desde fines de abril hasta principios de mayo. Si empieza con un conjunto de semillas, sepárelas en plantas individuales.

Plantar: Siembra directa o trasplante de plantines o conjuntos

Espacio entre plantas maduras: 3"- 5" aparte o 9 cebollas por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/4"- 1/2"

Altura de las plantas: Pequeñas

Germinación: 4 - 5 días

Profundidad para plantines: 1/2" **Profundidad para conjuntos:** 1"

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 12 - 13 semanas

Cuando cosechar: Para cebollas secas, coseche cuando la parte de arriba de la planta se ponga marrón y se seque. Corte la parte de arriba y déjela en un lugar seco y frío para que se seque. Para cebollas frescas, jálelas cuando las hojas de arriba sigan verdes, y los bulbos tengan un buen tamaño.

Consejo: A las cebollas les gusta tierra fértil que drene bien.

Nutrición: Muy buen recurso de vitamina C y fibra.

Cocción: La cebolla sofrita es tan versátil que puede agregarse a casi cualquier plato. También son una gran adición a un asado de verduras.

Chirivía

A pesar de que este cultivo necesita una larga temporada para el proceso de maduración, se adapta muy bien en el Noroeste. Tienen un sabor mantecoso y dulce cuando se cocina.

Plantar: Siembra directa

Espacio entre plantas maduras: 3"- 4" aparte o 14 chirivías por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/4"- 1/2"

Altura de las plantas: Pequeñas

Germinación: 21 - 28 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 16 - 17 semanas

Cuando cosechar: Coseche como cosecharía zanahorias. Después de las heladas, los almidones se convierten en azúcares y endulzan su sabor.

Nutrición: Muy buen recurso de fibra dietética, vitaminas C, K, ácido fólico y manganeso.

Cocción: Ponga la chirivía pelada y cortada y agregue especias, y ya sea caldo o jugo de manzana o naranja, póngalas al horno y hornee entre 20 - 30 minutos.

Col Bruselas

Plante entre mediados de mayo hasta principios de junio. Los deliciosos brotes madurarán hasta que se detenga el crecimiento de su tallo en el otoño.

Plantar: Siembra directa o trasplante

Espacio entre plantas maduras: 18"- 24" aparte o 4 col Bruselas por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/4"- 1/2"

Altura de las plantas: Medianas

Germinación: 6 - 9 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 12 - 16 semanas

Cuando cosechar: Corte o arranque los brotes cuando estén firmes, trate de arrancarlos antes de que las hojas exteriores empiecen a partirse

Problemas comunes: Pulgón, polilla de repollo

Nutrición: Excelente recurso de vitaminas K y C.

Cocción: Cocine la col de Bruselas al vapor entre 5 - 10 minutos, agregue mantequilla y sal. La col de Bruselas también es deliciosa sofrita con un poco de mantequilla o aceite.

Coliflor

Plante entre fines de abril hasta mediados de julio. Una cosecha sembrada a mediados de julio es más fácil de cultivar y puede ser cosechada en el otoño o verano.

Plantar: Siembra directa o trasplante

Espacio entre plantas maduras: 12"- 24" aparte o 1 coliflor por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/4"- 1/2"

Altura de las plantas: Pequeñas

Germinación: 6 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 14 - 19 semanas

Cuando cosechar: Corte la cabeza entera cuando esté firme.

Problemas comunes: Gusano de mosca de raíz

Consejos: Para prevenir pestes/enfermedades, evite plantar miembros de la familia Brassica (repollo, brócoli, berza, col rizada, col Bruselas, y coliflor) en el mismo lugar 2 años seguidos, ya que consumen muchos nutrientes de la tierra para alimentarse.

Nutrición: Excelente recurso de vitamina C, ácido fólico y fibra

Cocción: Sofrite coliflor con ajo, jengibre picado y salsa de soja o pruébela cocida al vapor con queso derretido.

Colinabo

Para la cosecha de verano, siembre este cultivo de la familia Brassica después de que pase el peligro de heladas. Para la cosecha en invierno o primavera, siembre en verano.

Plantar: Siembra directa

Espacio entre plantas maduras: 4” aparte o 1 colinabo por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/4”

Altura de las plantas: Pequeñas

Germinación: 6 - 9 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 6 - 7 semanas

Cuando cosechar: Cuando las lámparas estén 2” o 3” de ancho. Coseche el follaje cuando esté joven y tierno.

Problemas comunes: gusano de repollo (muy común en la familia de Brassica)

Consejos: El colinabo prefiere tierra fértil que tenga mucha materia orgánica y le gusta la humedad constante.

Nutrición: Muy buen recurso de fibra digestiva, vitaminas C, B6, potasio y manganeso

Cocción: En rebanadas finas, trozos, tiras o cubitos de colinabo. Puede sofreírlo por si solo o con otras verduras. También es genial crudo o en sopas.

Col Rizada

Disfrute de col rizada fresca desde el principio de verano hasta el otoño plantando semillas de marzo hasta agosto. Si el invierno no es muy severo, la col rizada continuará produciendo.

Plantar: Siembra directa

Espacio entre plantas maduras: 8”- 16” aparte o 1 col rizada por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/2”

Altura de las plantas: Medianas

Germinación: 5 - 7 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 8 - 9 semanas

Cuando cosechar: Coseche las hojas externas mientras van madurando, dejando el resto de la planta para que continúe produciéndose.

Problemas comunes: Pulgón, gusano de repollo, escarabajo pulga.

Consejos: Cuando la col rizada empiece a hacerse semilla, los tallos de floración son deliciosos y tiernos. Esto sucede generalmente en la primavera.

Nutrición: Excelente recurso de vitaminas A, C, manganeso y muy buen recurso de calcio.

Cocción: Sofría la col rizada con ajo fresco y aceite de oliva, rocíe jugo de limón y/o queso parmesano antes de servir. Pruebe mezclarla con pasta o como ingrediente para una pizza con col rizada cocida al vapor. La col rizada es maravillosa cruda. Desprenda la hoja del tallo y píquela muy finamente. Añada aceite de oliva o de lino, jugo de limón y tamari.

Espinaca

Plante cada 1 - 2 semanas desde fines de marzo hasta mediados de agosto. La espinaca tiende a “bolt” (crea flores y semillas) durante el calor del verano.

Plantar: Siembra directa

Espacio entre plantas maduras: 2”- 4” aparte o 9 espinacas por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/2”

Altura de las plantas: Pequeñas

Germinación: 7 - 14 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 6 - 7 semanas

Cuando cosechar: Corte o arranque las hojas grandes de afuera, dejando las de adentro para que continúen creciendo.

Problemas comunes: Mineros de hojas

Espinaca continuación

Consejos: A la espinaca le gusta las temperaturas frías y que la tierra este húmeda. El calor y sequedad hace que “bolt” florezcan mas rápidamente.

Nutrición: Excelente recurso de vitaminas K, A, C, B2, B6, hierro, calcio, potasio, y acido fólico.

Cocción: Agregue capas de espinaca cocida al vapor a su próxima lasaña. Para una ensalada, pruebe espinaca fresca con queso, uvas, y semillas de girasol.

Fréjol de Arbusto

Las variedades de fréjol de arbusto maduran más temprano que el fréjol de enredadera y están listos para ser cosechados en un mes, entonces considere sembrarlos junto con el fréjol de enredadera. Si cultiva solamente fréjol de arbusto entonces tendrá que plantar de 2 a 4 veces durante la temporada (como cada 3 semanas) para tener lo suficiente durante toda la temporada. Si es que a fines de mayo sigue lloviendo y hace frío, entonces espere hasta principios de junio para plantarlos.

Plantar: Siembra directa

Espacio entre plantas maduras: 4” aparte o 9 arbustos por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1”

Altura de las plantas: Medianas, no requiere enrejado

Germinación: 7 - 10 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 7 - 10 semanas

Cuando cosechar: Coseche los fréjoles cuando estén tiernos pero antes de que las vainas estén abultadas con semillas.

Consejos: Tenga cuidado de no mojar el follaje; a las enfermedades y hongos les encanta crecer en hojas mojadas.

Nutrición: Ricos en vitaminas A, B, C, calcio y hierro

Cocción: Las vainitas se pueden comer crudas en ensaladas o con una salsa. Puede cocerlas al vapor, hervirlas o puede freírlas con un poquito de aceite y comerlas por si solas. Son geniales en sopas, estofados, o mezcladas con otras verduras.

Fréjol de Enredadera

El uso de espacio mas efectivo se consigue plantando fréjol de enredadera (una variedad que suba) ya sea alrededor de un enrejado o una estaca. Solamente tendrá que plantar una sola vez para tener lo suficiente para toda la temporada. Siembre las semillas en un cuadrado en frente de donde este ubicado el enrejado. Mientras crecen, ayude a que las plantas se envuelvan alrededor y suban en el enrejado. Mientras más alto sea el enrejado mejor!

Plantar: Siembra directa

Espacio entre plantas maduras: 4” aparte u 8 fréjoles de enredadera por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1”

Altura de las plantas: Altas, necesitan un enrejado o estaca

Germinación: 7 - 10 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 7 - 10 semanas

Cuando cosechar: Cultive los fréjoles cuando estén tiernos pero antes de que las vainas estén abultadas con semillas.

Consejos: Evite mojar las hojas mientras riega para prevenir el moho

Nutrición: Excelente recurso de vitaminas K, C y manganeso

Cocción: Son geniales crudas o como un bocadillo rápido acompañado de alguna salsa. Con un poquito de aceite en la sartén, freír ajo, pimienta roja, o cebolla, después agregue los fréjoles verdes y un poquito de agua. Freír por 10 - 20 minutos dependiendo de que tan blandos le gusten.

Lechuga

Las semillas se pueden sembrar con intervalos de 10 días comenzando a mediados de abril. Cuando la temperatura sube, la lechuga tiende a “bolt” o mandar tallos de semillas antes de que la planta madure.

Plantar: Siembra directa

Espacio entre plantas maduras: 6”- 12” aparte o 2 lechugas por pie cuadrado. Si quiere ensalada de lechugas tiernas, entonces siembrelas más cerca una de la otra.

Profundidad de las semillas: 1/4”- 1/2”

Lechuga continuación

Altura de las plantas: Pequeñas

Germinación: 7- 14 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 7 - 8 semanas (cabeza de lechuga)

Cuando cosechar: Para las cabezas de lechuga, puede elegir hojas individualmente o puede cosechar la cabeza de lechuga completamente una vez que esté firme. Para la lechuga de hojas sueltas, puede seguir cosechando de la planta hasta que se ponga amarga. Asegúrese de dejar las hojas jóvenes para que puedan seguir creciendo.

Problemas comunes: Babosas

Consejos: Trate de sembrar variedades de “slow bolt” o bolt lento ya que no se harán amargas tan rápidamente. La lechuga no crece bien en la época mas calurosa del verano.

Nutrición: Excelente recurso de vitaminas A, C, K, tiamina, riboflavina, vitamina B6, ácido fólico, hierro, potasio y manganeso.

Cocción: Haga que sus sánduches sean más crujientes (y que tengan más nutrientes) decorándolos con hojas de lechuga. ¿Qué puede ser mejor que una ensalada fresca directamente de su huerta?

Mostaza verde

Hay muchas variedades de mostaza verde. Para cosecharla al comienzo de verano, plántela el mes de abril y para cosecharla en otoño, plántela a fines de julio o agosto.

Plantar: Siembra directa

Espacio entre plantas maduras: 6”- 12” aparte o 2 mostazas verdes por pie cuadrado. Si quiere ensalada de mostaza verde tierna, entonces siembrelas más cerca una de la otra.

Profundidad de las semillas: 1/2”

Altura de las plantas: Medianas

Germinación: 4 - 5 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 3 semanas (hojas tiernas); 6 - 7 semanas (tamaño completo)

Cuando cosechar: Puede cosechar cuando las hojas verdes estén entre 3”- 6” o cuando lleguen a su tamaño completo (6”- 18”)

Problemas comunes: Los insectos y animales la evitan, así que no tendrá que pelear con los conejos por esta planta.

Nutrición: Excelente recurso de vitaminas A, C, E, ácido fólico y calcio

Cocción: Las hojas jóvenes de mostaza verde son adiciones geniales a ensaladas, ensalada de fideo y sánduches. También puede sofreír la mostaza verde con nueces y jugo de limón.

Nabos

Puede plantarlos cada 3 semanas desde principios de mayo hasta mediados de agosto para tener un suministro regular.

Plantar: Siembra directa

Espacio entre plantas maduras: 2”-3” aparte o 10 nabos por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/2”

Altura de las plantas: Pequeñas

Germinación: 7-14 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: Los nabos pequeños se pueden cultivar después de 4 semanas; para que lleguen a su tamaño total tarda entre 6-7 semanas.

Cuando cultivar: Jale la planta por completo una vez que la raíz llegue a tener entre 1”- 5” de ancho. Las hojas verdes también son buenas para comer.

Nutrición: Muy buen recurso de fibra, vitamina C y manganeso. Las hojas verdes son un recurso excelente de vitaminas A, C, E, B6, ácido fólico, fibra y calcio.

Cocción: Primero pele los nabos, después sofrite rodajas finas de nabo hasta que estén crocantes y tiernas, o trate de aplastarlos como si estuviera haciendo puré de papas! Puede hacer un sofrito de las hojas verdes acompañada de otras hojas verdes tal como la acelga. Los nabos jóvenes y tiernos también son deliciosos crudos, rebanados en ensaladas o por si solos.

Papas

Corte sus papas viejas (preferentemente orgánicas) en trozos que por lo menos tengan un ojo en cada trozo. Plante en la tierra a finales de marzo una vez que el suelo se haya secado. Plante en una zona que reciba por lo menos seis horas de sol y en donde el suelo sea fértil. Cada planta produce entre 2 - 10 libras.

Plantar: Siembra directa

Espacio entre plantas maduras: 12” aparte o 1 planta por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 2”- 3”, cuando las plantas tengan como 1’ de altura (2-3 semanas después de plantar), empiece a amontonar tierra alrededor de la planta, creando una loma para que solo se puedan ver las hojas de arriba. El montículo debe ser entre 6”- 8” de alto.

Altura de las plantas: Medianas

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: Las plantas jóvenes, pequeñas pueden ser cosechadas 7 - 8 semanas después de haber sido plantadas.

Cuando cosechar: En el otoño, cuando las hojas se hayan secado, desentierre la planta por completo. Recuerde cavar profundamente en la tierra alrededor de la planta para encontrar toda su cosecha de papas.

Problemas comunes: Para prevenir enfermedades transmitidas por el suelo no cultive papas en el mismo lugar en el que haya plantado tomates, pimientos, o berenjenas en los últimos 2 años.

Consejos: Si planta las papas de semilla, deje que se asienten durante 24 horas antes de plantar.

Nutrición: Las papas son un muy buen recurso de vitaminas C, B6, fibra dietética, proteína y muchos otros minerales.

Cocción: Hiérvalas hasta que estén suaves y cómalas enteras o puede aplastarlas. Prepárelas al horno con otras verduras de raíz con un poquito de aceite y sal. Pruebe las muchas variedades de papas, ya que son un mundo de sabores formas, tamaños y colores diferentes.

Pepino

Estos son buenos para usar con enrejados trepando una cerca alta de 4 - 5 pies. Si no los está cultivando verticalmente, entonces deje un lugar amplio para que se esparzan en la tierra. Siembre plantines a principios de junio, una vez que la tierra se haya calentado. Tenga cuidado de no perturbar las raíces de los plantines.

Plantar: Siembra directa o trasplante

Espacio entre plantas maduras: Siembre de 3 - 4 semillas en montones pequeños de tierra 18” aparte o 2 plantas por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/2”-1”

Altura de las plantas: Altas si se usa un enrejado; de otra forma se esparcen.

Germinación: 3 - 4 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 6 - 8 semanas

Cuando cosechar: Cultive cuando tengan como 6 pulgadas de largo. Mientras más grandes sean los pepinos se vuelven más duro y amargos. Mientras más coseche más se producirán.

Problemas comunes: Moho polvoriento, escarabajo de pepino

Consejos: Estas plantas se benefician si se usa un enrejado o si se les da suficiente lugar para que se esparzan como enredadera en la tierra.

Nutrición: Excelente recurso de vitamina C

Cocción: Una ensalada simple y deliciosa: mezcle los pepinos cortados en cubo junto con tomates, aceitunas y queso feta y para aderezo use vinagre balsámico.

Pimientos

Necesitan ser trasplantados aquí en el Noroeste Pacífico. Trasplantar a principios de junio. Las variedades que maduran temprano crecerán mejor.

Plantar: Trasplante

Espacio entre plantas maduras: 18” aparte o 1 pimiento por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/4”

Altura de las plantas: Medianas

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 10 - 11 semanas desde el trasplante

Pimientos continuación

Cocción: Los pimientos realzan el gusto de muchos platos y agregan sabor a las sopas.

Cuando cosechar: Sienta la fruta, si el pimiento no esta blando, puede cosecharlo. El tamaño cuando maduren va a variar dependiendo de la variedad.

Problemas comunes: Pulgón, babosas y mineros de hojas

Consejos: Siempre aclimate la planta de pimiento. Expongala gradualmente al aire libre durante unas horas cada día durante una semana antes de trasplantar.

Nutrición: Un excelente recurso de vitaminas C, A, K y B6

Cocción: Para fajitas, sofrite pimientos con cebolla y ajo. Ponga una pizca de sal, azúcar y polvo de chili. Sirva en tortillas con queso, pollo, tofu, aguacate/palta, y/o fréjoles. Maravillosos como bocadillo rápido crudo y cortado en rebanadas.

Puerro

Plante el puerro de principios de mayo hasta julio. Plante las semillas quitando 1/2 pulgada de tierra, eche las semillas, y después eche la tierra que quitó de nuevo sobre las semillas. Los puerros se benefician si agrega abono compuesto a la tierra. Ciertas variedades se pueden dejar en la tierra durante el invierno y se cosechan cuando las necesite.

Plantar: Siembra directa

Espacio entre plantas maduras: 6” aparte o 4 puerros por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/4”

Altura de las plantas: Medianas

Germinación: 7- 10 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 11 - 12 semanas

Cuando cosechar: Coseche cuando los tallos tengan de 1 a 2 pulgadas de grosor.

Consejos: Los puerros prefieren el suelo rico, con buen drenaje y sol. Mantenga el suelo húmedo durante las primeras etapas del desarrollo

Nutrición: Muy buen recurso de manganeso, vitamina C y hierro

Rábanos

Los rábanos son fáciles de plantar y se cultivan rápidamente. Plantar cada 2 semanas desde marzo hasta julio para tener rábanos durante toda la temporada.

Plantar: Siembra directa

Espacio entre plantas maduras: 3” aparte o 16 plantas por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/2”

Altura de las plantas: Pequeñas

Germinación: 3 -7 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 4 - 5 semanas

Cuando cosechar: Jale toda la planta por completo cuando el bulbo del rábano parezca que tiene un poco menos de 2 pulgadas de grosor.

Problemas comunes: Pulgón

Nutrición: Un excelente recurso de vitaminas A, C, calcio, potasio y fósforo.

Cocción: Utilice rábanos frescos en ensaladas o como guarnición en sopas o sushi. Los rábanos al escabeche son deliciosos, y los verdes también son comestibles.

Remolacha/ Betabel

El sembrarlas demasiado temprano puede fracasar si es que llueve y hace demasiado frío. Siembre en bloques pequeños desde mediados de mayo hasta mediados de agosto para tener un cultivo continuo durante toda la temporada.

Plantar: Siembra directa

Espacio entre plantas maduras: 3”- 4” aparte o 16 remolachas por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/2”- 1”

Altura de las plantas: Pequeñas

Remolacha/ Betabel continuación

Germinación: 5 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 8 - 12 semanas

Cuando cosechar: Jale la planta por completo una vez que la raíz llegue a tener entre 3”- 6” de ancho. Las hojas verdes también son buenas para comer.

Problemas comunes: A las babosas y a los mineros de hojas les gusta comerse las hojas, pero esto en si no afecta a la raíz de la remolacha.

Consejos: A la remolacha le gusta estar húmeda constantemente.

Nutrición: Excelente recurso de ácido fólico

Cocción: Pele y corte la remolacha/betabel en trozos grandes (y otras verduras de raíz que tenga disponible), ponga en una sartén con aceite y métalo al horno a una temperatura de 400 grados entre 40 - 60 minutos, rocíe con sal y especias. Los verdes de la remolacha (la parte de arriba) son geniales sofritos con un poco de ajo. La remolacha cruda rallada es fabulosa para servir sobre ensaladas. El jugo de remolacha y zanahorias también es delicioso.

Repollo

Las variedades tempranas, las cuales son mas difíciles de cultivar, pueden ser plantadas a fines de abril. Todas las demás pueden ser plantadas desde mediados de mayo hasta mediados de junio. Plante cada 3 semanas para tener un cultivo continuo durante toda la temporada.

Plantar: Siembra directa o trasplante

Espacio entre plantas maduras: 18”- 24” aparte o 1 repollo por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/4”

Altura de las plantas: Medianas

Germinación: 5 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 16 semanas

Cuando cosechar: Corte toda la cabeza por completo cuando se sienta firme.

Problemas comunes: Pulgón, gusanos de repollo y babosas.

Consejos: Las mejores variedades para el Noroeste Pacifico son las de Savoy tardías - estas son muy resistentes al frío y producen mucho. Para evitar problemas con plagas, evite plantar miembros de la familia Brassica (repollo, brócoli, berza, col rizada, col de Bruselas, coliflor) en el mismo lugar 2 años seguidos.

Nutrición: Excelente recurso de vitamina C, fibra, y hierro, también contiene beta-caroteno y potasio.

Cocción: Utilice el repollo rallado para hacer una simple ensalada de repollo o agregue a su sánduche favorito o sofrito.

Tomates

Para que la fruta pueda desarrollarse hasta su madurez en el Condado de Whatcom los tomates deben ser trasplantados. Trasplante afuera de fines de mayo hasta principios de junio. Las variedades “indeterminadas” necesitan estar en un enrejado para tomates y necesitan ser podadas para que crezcan mejor, deje entre 2 - 4 líderes (tallos principales) en cada planta. Las variedades “determinadas” no necesitan ser podadas, pero talvez se esparzan un poco más. El no regarlas tanto después de mediados de agosto las forzará a madurar más fruta. El quitar todas las flores secas después de mediados de septiembre también ayudara a que la fruta que queda madure.

Plantar: Trasplante

Espacio entre plantas maduras: 1 tomate en un bloque de 2 pies por 2 pies.

Profundidad de las semillas: 1/4” si se empieza de semillas plantadas puertas adentro; trasplante los plantines en la huerta. Plante hasta el primer conjunto de hojas porque todos los pelitos del tallo se convertirán en raíces.

Germinación: 5 - 10 días

Altura de las plantas: Altas

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: Las plantas jóvenes, pequeñas pueden ser cosechadas 7 - 8 semanas después de haber sido plantadas.

Tiempo hasta la cosecha: 8 - 11 semanas

Cuando cosechar: Coseche cuando la fruta esté firme y el color sea brillante.

Tomates continuación

Consejos: Agregue calcio a la tierra antes de plantar. Ponga una rejilla para tomates sobre los nuevos trasplantes de tomate, ya que pronto crecerán demasiado como para poder poner la rejilla por sobre ellos. No permita que el nivel de humedad fluctúe mucho - esto ayudará a prevenir que los tomates se partan y tengan quemaduras tardías. Deje de regar en agosto.

Nutrición: Excelente recurso de vitaminas C y A.

Cocción: Agregue tomates a sus sánduches, ensaladas, y fideos/pastas. Para hacer salsa fresca, combine tomates picados, cebolla, un chile, cilantro y jugo de limón.

Zanahorias

Las zanahorias pueden sembrarse en intervalos de tres semanas desde fines de abril hasta principio de agosto. Mantenga la tierra húmeda y libre de maleza después de haberlas sembrado. No ponga estiércol sobre las zanahorias, esto causa que se horquillen y se cubran de finas raíces.

Plantar: Siembra directa

Espacio entre plantas maduras: 2"- 4" aparte o 16 zanahorias por pie cuadrado

Profundidad de las semillas: 1/4"

Altura de las plantas: Pequeñas

Germinación: 6 días

Tiempo hasta que esté listo para cosechar: 10 semanas

Cuando cosechar: Jale y saque las plantas que tengan la parte de arriba mas grande. Si estas se rompen mientras cosecha, afloje la tierra alrededor antes ya sea con una pala o una horquilla.

Problemas comunes: Mosquito que oxida las zanahorias, gusanos

Consejos: A las zanahorias les gusta estar húmedas constantemente, especialmente cuando son jóvenes. Trate de utilizar un cobertor para las filas durante la temporada para prevenir daño causado por pestes.

Nutrición: Excelente recurso de vitaminas A y K.

Cocción: Las zanahorias crudas son geniales para agregar a ensaladas. En un sartén, sofría zanahorias rebanadas o cocínelas al vapor por algunos minutos. También puede agregar ajo o jengibre para resaltar su sabor.

Zapallo de Invierno: acorn, calabaza, zapallo anguito

En el Noroeste Pacifico es mejor trasplantar los zapallos de invierno después de que la tierra haya empezado a calentarse.

Plantar: Siembra directa o trasplante

Espacio entre plantas maduras: 4' aparte

Profundidad de las semillas: 1/2"- 1"

Altura de las plantas: Medianas o altas si se utiliza un enrejado.

Germinación: 6 -10 días

Cuando cosechar: Coseche en el otoño, antes de la primera helada. La piel debe estar lo suficientemente dura para que usted no pueda cortarla con sus uñas.

Problemas comunes: Escarabajo de pepinos, moho polvoriento

Consejos: El zapallito de invierno se esparce mucho. También les gustan mucho sol, agua regular y mantillo.

Nutrición: Excelente recurso de vitamina A

Cocción: Horneé cubitos de zapallo de invierno, 30 - 60 minutos y agregue a su sopa favorita o agréguelos a una mezcla de verduras asadas. Hiervalos completos o haga puré, y pueden servirse con una salsa de canela y miel de Maple o un poco de mantequilla, sal y pimienta.

Recursos Locales de Jardinería:

- **Chuckanut Center**

Chuckanut Center es una organización con la meta de restaurar y revitalizar la casa histórica del cuidador en el Parque de Fairhaven y ofrecer ese espacio para que los miembros de la comunidad practiquen y enseñen jardinería, cómo preparar comidas en conservas, cómo guardar semillas, preparación con plantas medicinales, y otras habilidades de autosuficiencia. Los que apoyan esto son vecinos de Bellingham, constructores, jardineros, dueños de negocios, y educadores a quienes les importa la comunidad y ven oportunidades en La Casa del Cuidador.

www.chuckanutcenter.org

- **Community to Community Development (Desarrollo de Comunidad a Comunidad)**

Desarrollo de C a C es una organización basada en la comunidad y liderada por mujeres, que trabaja para obtener justicia social y comunidades saludables. Su compromiso es hacia el cambio sistemático y el crear alianzas estratégicas que esfuercen movimientos locales y globales hacia la justicia social, económica y del medio ambiente. Ellos utilizan estrategias de inclusión para darle poder a las personas que no son representadas para que tengan una voz cuando se trata de procesos en los que se tienen que tomar decisiones, para desarrollar conciencia de intercambio de culturas, restaurar la justicia a las prácticas de comida, tierra y prácticas culturales, y para promover relaciones en la comunidad basadas alrededor de la autosuficiencia.

www.foodjustice.org

360-738-0873

- **Granja - Hilos Comunes**

Hilos Comunes tiene la misión de conectar a las personas jóvenes con comida saludable a través de experiencias en las que tienen que participar para traer la semilla a la mesa. Los programas extracurriculares de verano toman lugar. Esta granja urbana privada, pacífica y productiva es un ejemplo de el tipo de espacios urbanos de agricultura que Hilos Comunes tiene el orgullo de promover y ayudar a desarrollar. La Escuela Colectiva de Jardinería de Hilos Comunes nació al reconocer que los jardines escolares, aunque fácil de comenzarlos, son más difíciles de mantener al pasar el tiempo de forma que tengan significado en el aula, la cafetería y la comunidad.

www.commonthreadsfarm.org

360-927-1590

- **RE Sources for Sustainable Communities (RE Cursos para Comunidades Sostenibles)**

Anima a niños y adultos en la región del Noroeste Pacífico a hacer todo lo que podamos para proteger nuestro hogar. Provee información clave, entrenamiento de ciudadanía y talleres, y programas en el campo dirigidos por voluntarios, RE Cursos ayuda a los miembros de la comunidad a proteger activamente las aguas marinas, ríos, lagos, playas y aire. Trabajan para promover comunidades saludables y prósperas, viviendo en balance con el mundo natural. RE Cursos promueve comunidades autosuficientes a través del reciclaje, educación, abogacía, y preservación de recursos naturales. RE Sources Re Parchan huertas en la comunidad como ejemplos de agricultura urbana.

www.resources.org

360-733-8307

- **Seattle Tilth (Labrado de Seattle)**

Esta agencia inspira y educa a las personas para que cultiven comida de forma orgánica, preservando los recursos naturales y apoyando a sistemas locales de comida para así poder cultivar un sistema urbano y una comunidad saludable. La Línea Directa provee información y guía de educadores gratis tanto a gente que practica jardinería en casa al igual que a jardineros profesionales. Su página de Internet esta llena de recursos geniales.

www.seattletilth.org

La Línea Directa de Jardinería: 206.633.0224 de lunes a sábado 9 A.M. - 5 P.M.

- **Sustainable Connections (Conexiones Sostenibles)**

Promueve y participa en la co-creación de comunidades sostenibles en Bellingham y las bio regiones a su alrededor asociandose con otros grupos e individuos. Para alcanzar su meta en cuanto a sostenibilidad, la organización aboga la estrategia de relocalización - el convertirse autosuficiente y también auto comunitario (no solo autosuficiente) a nivel local y la reconstrucción de comunidades basadas en la producción local de comida, energía, y mercancía al igual que la relocalización del gobierno y cultura. La relocalización incluye un compromiso firme a reducir el consumo y mejorar las condiciones del medio ambiente y sociales. Su Programa de Comida y Jardinería produce el Whatcom Food and Farm Finder (El Mapa para Encontrar Comida y Granjas en Whatcom) que incluye un mapa de las granjas en el condado de Whatcom, información sobre los puestos de las granjas, mercados al aire libre, y formas de comprar hortalizas frescas y locales directamente de los granjeros que las cultivan. El Whatcom Food and Farm Finder (El Mapa para Encontrar Comida y Granjas en Whatcom) también tiene información sobre restaurantes y minoristas que compran de los granjeros locales. En su pagina de Internet puede averiguar sobre eventos locales y registrarse para recibir boletines vía correo electrónico.

www.SustainableConnections.org

360.647.7093

- **Transición Whatcom**

Esta es una página de Internet para formar redes en la comunidad para aquellos que están interesados en ayudar a alcanzar la visión de comunidades resistentes y más autosuficientes a través del Condado de Whatcom con un suministro local de comida, recursos sostenibles de energía, una economía local saludable, y un sentido creciente de vitalidad y bienestar de la comunidad. Su página de Internet tiene una lista extensa de recursos.

www.transitionwhatcom.com

- **Washington State University (WSU) Extensión (Extensión de la Universidad de Washington - WSU)**

El Programa 4H da información sobre agricultura y jardinería, entrenamientos para hacer abono compuesto y reciclar, el Programa de Maestría en Jardinería, y los programas de jardinería de “Primero la Comunidad”: Los programas de Primero la Comunidad (Community First Programs - CFS) proporcionan apoyo financiero y recursos para muchas huertas en la comunidad. Proporcionan talleres educativos, materiales de recursos y mini becas a las huertas de la comunidad. Cada semana se ofrecen Clínicas para diagnosticar plantas para que el publico pueda traer partes de plantas enfermas o muestras de pestes - en bolsas de plástico selladas - para ser diagnosticadas o para recibir consejos. Su página de Internet tiene información extensa sobre sus programas, enlaces/ links relacionados, y una lista de talleres de jardinería.

<http://whatcom.wsu.edu>

360.676.6736

Almacenes con suministros de Jardinería Locales que Apoyan al Proyecto de Jardinería

- **Builders Alliance**
Suministros y herramientas para construcción
www.buildersalliance.com 360.738.9000 3801 Hannegan Road, Bellingham
- **Growsource, Inc.**
Tierra, abono, astillas de madera, piedras, troncos, aserrín
www.growsource.com 360.318.8554 2200 Division Street, Bellingham
- **Hardware Sales**
Herramientas, ferretería
www.hardware-sales.com 360.734.6140 2034 James Street, Bellingham
- **RE Sources**
Organización de la comunidad sin fines de lucro que educa sobre el medio ambiente. Sus programas incluyen el North Sound Baykeeper, Re Store (un almacén con un gran inventario de materiales de construcción reciclado a bajo costo), el Sustainable Living Center, el cual ofrece talleres comunitarios y demostraciones de Re Patch (Re Parchar) jardines comunitarios, y escuelas sustentables para los jóvenes.
www.resource-s.org 360.733.8307 2309 Meridian Street, Bellingham
- **Sunseed Farm**
Plantines orgánicos
www.sunseedfarm.com Ventas al por menor en el Mercado de Granjeros de Bellingham y otros almacenes en Bellingham
- **Uprising Organics**
Verduras orgánicas y semillas de flor
www.uprisingorganics.com 360.778.3749 Disponibles para la venta vía Internet o utilizando el catálogo para ordenar por correo.
- **Washington State University Extension: Master Gardener Program**
Se entrena a los Maestros en Jardinería en horticultura, educación sobre jardinería en la comunidad y administración del medio ambiente. Estas personas hacen su período de Práctica siendo voluntarios por 60 horas durante su año de entrenamiento. Muchos son voluntarios en el Proyecto del Jardín, trabajan como mentores y también contribuyen a *The Garden Beet*, el boletín informativo mensual del Proyecto del Jardín
www.whatcom.wsu.edu/mastergardener/index.htm 360.676.6736 1000 N. Forest Street Suite 201, Bellingham

Páginas de Internet con Información General sobre Jardinería:

- **La página de Internet oficial sobre cultivo por pie cuadrado**
www.squarefootgardening.com
- **Jardinería en el Oeste de Washington**
<http://gardening.wsu.edu/> & <http://cru.cahe.wsu.edu/CEPublications/EM057E/EM057E.pdf>
- **Información Comprensiva sobre jardinería**
<http://snohomish.wsu.edu/garfact.htm>
- **Cosas básicas sobre el cultivo de verduras - Extensión de la Cooperativa de Delaware**
<http://extension.udel.edu/lawngarden/lawn-garden/fruits-and-vegetables/>
- **Fechas de Heladas en Washington, Oregon y Alaska**
www.humeseeds.com/frost1.htm#WA
- **Como hacer un cloche o campana de cristal**
<http://westsidegardener.com/howto/cloche.html>
- **Cómo hacer un enrejado**
<http://www.gardenguides.com/80681-make-bamboo-trellis-peas.html>
<http://www.mysquarefootgarden.net/growing-vertical/>
- **Hoja de datos en cuanto a cómo controlar problemas de las plantas con Manejo Integrado de Pestes**
<http://pep.wsu.edu/hortsense/>
- **Publicaciones y Hoja de datos sobre el abono compuesto: Extensión de WSU del Condado de Whatcom**
<http://whatcom.wsu.edu/ag/compost/mrcpubs.htm>
- **Conocimiento Basado en respuestas de jardinería: Jardines Botánicos de la Universidad de Washington**
www.depts.washington.edu/hortlib/resources/resource_search.php?term=540
- **Enfermedades Comunes en huertas caseras**
www.extension.missouri.edu/xplor/agguides/hort/g06203.htm
- **Información sobre barriles de lluvia**
www.cob.org/services/environment/conservation/rain-barrel-program.aspx

Libros de jardinería

Puede ser que los libros en esta lista solo estén disponibles en Inglés

Trazando y planificando la huerta

- Cubed Foot Gardening: Growing Vegetables in Raised, Intensive Beds * *Jardinería por pie cúbico: Cultivo de Verduras en arriates elevados* * Christopher O. Bird
- Gaia's Garden: a Guide to Home-Scale Permaculture * *El Jardín de Gaia: una Guía de Permacultura a escala para el hogar* * Toby Hemenway
- Lasagna Gardening * *Jardinería de Lasaña* * Patricia Lanza
- Square Foot Gardening * *Jardinería por el pie cuadrado* * Mel Bartholemew
- The Maritime Northwest Garden Guide: Planning Calendar for Year-Round Organic Gardening * *La Guía de Jardinería Marítima del Noroeste Pacífico: Calendario para planear todo el año de jardinería orgánica* * Seattle Tilth
- The New Self-Sufficient Gardener * *El Nuevo Jardinero Autosuficiente* * John Seymour

Cultivando Verduras

- Growing Vegetables West of the Cascades: The Complete Guide to Natural Gardening * *Cultivando Verduras al oeste de las Cascades: La guía completa a la jardinería natural* * Steve Solomon
- How to Grow More Vegetables and Fruits, Nuts, Berries, Grains, and Other Crops than You Ever Thought Possible on Less Land than You Can Imagine * *Como Cultivar más vegetales y frutas, nueces, bayas, granos y otros cultivos de lo que jamás pensó que era posible en menos tierra de la que se puede imaginar* * John Jeavons
- The Sustainable Vegetable Garden: A Backyard Guide to Healthy Soil and Higher Yields * *El Jardín de Verduras sostenible: Una guía de jardinería para tener tierra saludable y obtener mas producción* * John Jeavons & Carol Cox
- 100 Heirloom Tomatoes for the American Garden * *100 Variedades de Tomates para el Jardín Americano* * Dr. Carolyn J. Male
- Taylor's Guide to Vegetables and Herbs * *La Guía de Verduras y Especies* * Norman Taylor
- Rodale's All-New Encyclopedia of Organic Gardening * *La Nueva Enciclopedia de Jardinería Orgánica de Rodale* * Marshall Bradley
- Food Grown Right in Your Backyard * *Comida Cultivada en su propio patio* * Colin McCrate & Brad Halm
- 200 Tips for Growing Vegetables in the Pacific Northwest * *200 Consejos para cultivar verduras en el Noroeste Pacífico* * Maggie Stuckey
- The Big Book of Herbs * *El Gran Libro de Especies* * Tom DeBaggio & Dr. Arthur Tucker

Abono

- Let It Rot: The Gardeners' Guide to Compost * *Deje que se Pudra: La Guía de Abono para Jardineros* * Stu Campbell
- Worms Eat my Garbage * *Las lombrices se comen mi basura* * Mary Appelhof
- The Secret Life of Compost * *La Vida Secreta del Abono* * Malcolm Beck
- Compost * *Abono* * Ken Thompson

Salud de la Tierra

- Secrets to Great Soil Health * *Secretos para una tierra genial y saludable* * Elizabeth Stell
- Start with the Soil * *Empiece por la tierra* * Grace Gershun

Horticultura de Contenedor

- The Bountiful Container: Create Container Gardens of Vegetables, Fruits, and Edible Flowers * *El Contenedor Abundante: Cree Huertas de Verduras, Frutas y Flores Comestibles en Contenedores* * Rose Marie Nichols McGee & Maggie Stuckey
- The Edible Container Garden: Growing Fresh Food in Small Spaces * *Comestibles en un Huerto de Contenedor* * Michael Guerra
- Kitchen Gardens in Containers * *Huertos de Cocina en Contenedores* * Anthony Atha
- The Postage Stamp Garden Book: Grow Tons of Vegetables in Small Spaces * *El Libro de Jardín de Estampilla Postal: Cultive un montón de Verduras en Espacios Pequeños* * Duane and Karen Newcomb

Huertos de Invierno

- Winter Gardening in the Maritime Northwest * *Huertos de Invierno en El Noroeste Marítimo* * Binda Colebrook
- Four Season Harvest: Organic Vegetables from Your Home Garden All Year Long * *Cosecha de Cuatro Estaciones: Verduras de la Huerta de Su Hogar Todo el Año* * Elliot Coleman

Como Guardar Semillas

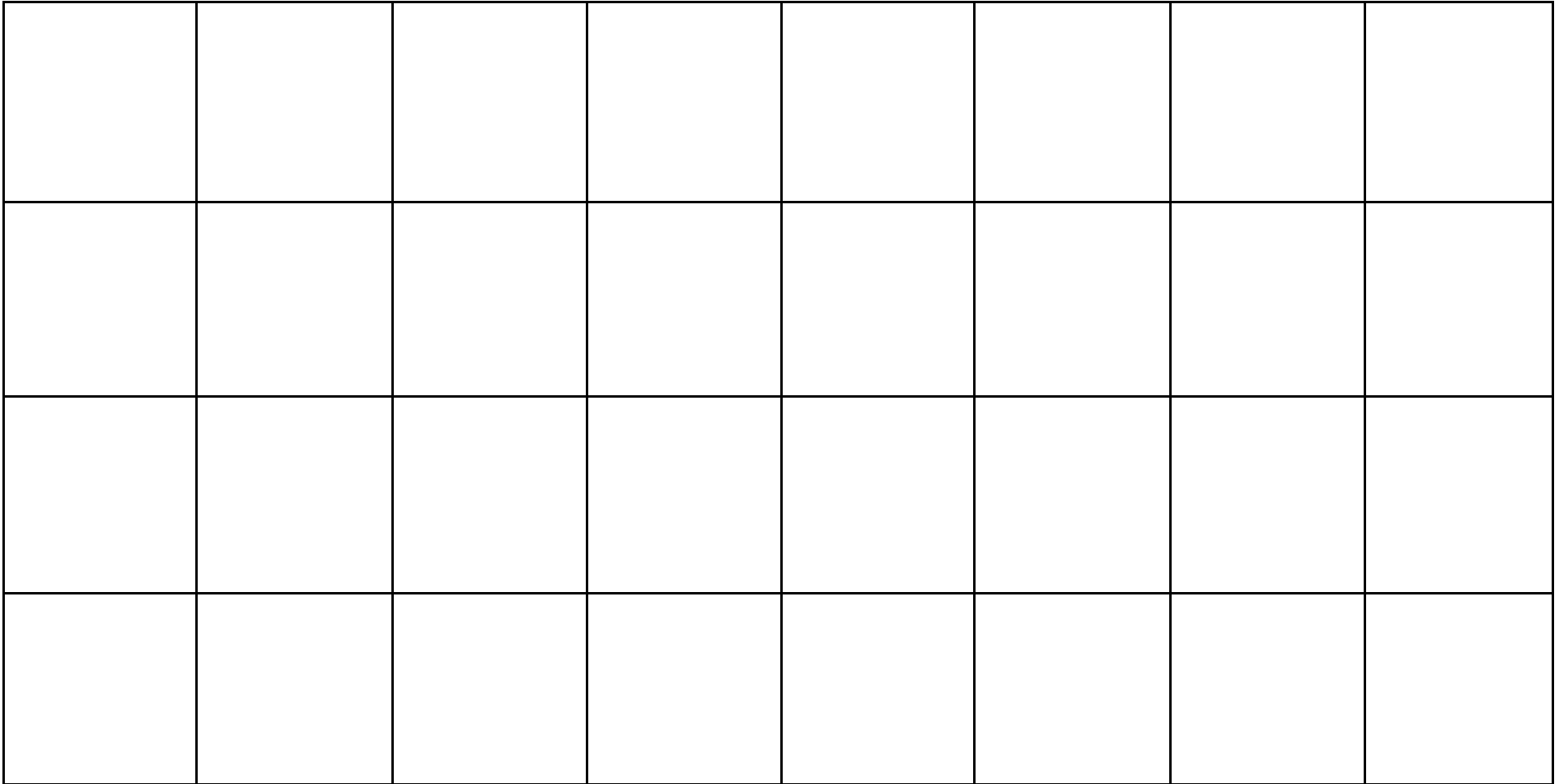
- Growing Seeds! Starting from Scratch * *Cultivando Semillas! Empiece de cero* * Linda d. Harris
- Seed to Seed: Seed Saving and Techniques for Vegetable Gardeners * *De Semilla a Semilla: Como Guardar Semillas y Técnicas para su Jardineros que cultivan Verduras* * Suzanne Ashwort

Jardineria con Niños

- Dig, Plant, Grow: A Kid's Guide to Gardening * * Felder Rushing
- My Backyard Garden * *Cabe, Plante, Cultive: La Guía de Jardinería para Niños* * Carol Lerner
- Composting: Nature's Recyclers * *Abono Compuesto: Los Recicladores de la Naturaleza* * Robin Koontz
- A Diary of a Worm * *El Diario de una Lombriz* * Doreen Cronin
- How Groundhog's Garden Grew * *Como creció el Jardín de Marmota* * Lynne Cherry
- Tops and Bottoms * *Partes de Arriba y Partes de Abajo* * Janet Stevens

Mapa del Jardín

Para un área de 4' x 8'. Cada cuadrado representa un pie cuadrado.



La jardinería es una forma de
demostrar que usted cree en
el mañana.

