

SIEMBRA *la* CENA



**Cultivo doméstico de vegetales
de bajo costo para principiantes**



UN PROGRAMA DE



OSU
Oregon State
UNIVERSITY
Extension Service

Siembra la cena

**Cultivo doméstico de vegetales
de bajo costo para principiantes**



SEGUNDA EDICIÓN

**Una publicación del Banco de Comida de Oregon
(Oregon Food Bank)
y el
Servicio de Extensión de OSU
(Oregon State University Extension Service)**

Derechos reservados © 2014 por Oregon Food Bank y Oregon State University Extension Service.

Publicado por primera vez en 2013 como *Seed to Supper: A guide for beginning gardeners*.

Escrito por:

Alison Abbors, coordinadora del programa Learning Gardens, del Banco de Comida de Oregon

Lynn Cox, Master Gardener de Extensión de OSU - Condado de Washington

Editado por:

Jeanne Brandt, Salud familiar comunitaria, el Servicio de Extensión de OSU

Weston Miller, Horticultura para el consumidor, el Servicio de Extensión de OSU

Maureen Quinn, Salud familiar comunitaria, Programa de Educación en Nutrición, el Servicio de Extensión de OSU

Susan Lang, Editora en desarrollo

Ilustrado por: John Stillmaker

Recetas aportadas por: Lisa Bell, Kathy Block-Brown, Carol Kast y www.FoodHero.org

Diseño de portada: Jamie Meyer y James Lung

Diseño del libro: Oregon Translation

Traducido por: Oregon Translation

Fotografías propiedad del Banco de Comida de Oregon, a menos que se indique lo contrario en el texto.

El Banco de Comida de Oregon y la Red de Bancos de Alimentos de Oregon ofrecen servicios y programas educativos a personas elegibles sin hacer distinciones por edad, discapacidad, raza, creencias, estatus militar, origen nacional, afiliación política o religiosa, sexo, estatus familiar o estado civil, preferencia sexual, identidad de género u otros grupos protegidos por la ley. El Banco de Comida de Oregon es un Proveedor equitativo de empleo (*Equal Opportunity Employer*).

La Oregon State University, en cumplimiento con las leyes y regulaciones estatales y federales, no discrimina con base en la edad, el color, la discapacidad, la identidad o expresión de género, la información genética, el estado civil, origen nacional, la raza, religión, el sexo, la orientación sexual o el estatus como veterano en ninguna de sus políticas, procedimientos o prácticas. La Oregon State University es un proveedor equitativo de empleo con acción afirmativa.

Los productos y servicios con nombres comerciales se mencionan únicamente para ilustrar. Ello no significa que el Banco de Comida de Oregon o el Servicio de Extensión de OSU respalden dichos productos y servicios, ni que pretendan discriminar a otros productos y servicios que no aparecen mencionados.

Con gusto autorizamos la reproducción de partes de este libro con fines educativos sin intención de lucro.



Contenido

Introducción_____i

Capítulo 1: Comenzar con tierra saludable_____1

Elección del sitio	1
Preparación de tierra saludable	2
Composta	4
Cómo hacer camas de jardín	7
Cómo mejorar y proteger la salud de la tierra	12

Capítulo 2: Planeación de tu jardín_____15

Cómo hacer un plan de cultivo	15
Rotación de cultivos por familia de plantas	18
Cómo hacer un mapa de cultivo	19
Tabla de cultivos comunes	22
Muestra de mapa para plantar	23
Plan personal de cultivo	25
Mapa personal de cultivo	26

Capítulo 3: Cultivo de tu jardín_____27

Preparación de la tierra	27
Fertilización	28
¿Siembra o trasplante?	31
Siembra directa de las semillas	33
Trasplante	38

Protección de los retoños	39
Cultivo vertical	40
Capítulo 4: Cuidado del jardín en crecimiento	43
Riego	43
Fertilización durante el crecimiento	47
Eliminación de maleza	47
Práctica del Manejo integrado de plagas (MIP)	50
Cómo identificar plagas comunes	55
Capítulo 5: Cosecha y uso de lo obtenido	61
Cultivo para la salud	61
Guía de cosecha, almacenamiento y nutrición	
cultivo por cultivo	63
Cocina con lo que produce tu jardín	87
Glosario	93
Apéndice	97
Comuníquese con un Master Gardener	97
Recursos de jardinería de bajo costo	98
Rejillas y cultivo vertical	101
Herramientas comunes de jardín	103
Información adicional sobre el cultivo	104



¡Bienvenidos, sembradores!

Los invitamos a vivir la profunda satisfacción que da el cultivar una parte de sus alimentos.

Este libro fue creado para los participantes del curso *Siembra la cena*, un programa compartido del Banco de Comida de Oregon (Oregon Food Bank) y el Servicio de Extensión de OSU. *Siembra la cena* es un plan de estudios amplio para principiantes en el cultivo de vegetales, diseñado para el cultivo adulto con pocos recursos. Repartido en las bases comunitarias en todo Oregon por Educadores de Cultivo voluntarios capacitados, *Siembra la cena* destaca técnicas prácticas y de bajo costo para construir, planear, cultivar, mantener y cosechar jardines de vegetales con éxito.

Siembra la cena es parte de los esfuerzos del Banco de Comida de Oregon para desarrollar comunidades alimenticias más seguras, lugares a los que todas las personas tengan acceso en todo momento a suficientes alimentos para una vida saludable. Aumentar la seguridad alimenticia de la comunidad a través de programas de cultivo, educación sobre nutrición, defensoría y organización comunitaria van de la mano con nuestros esfuerzos para ayudar a la gente que vive con ingresos bajos a cubrir sus necesidades alimenticias de corto plazo.

Ya sea que hayas tomado una clase de *Siembra la cena* o que este libro te haya llegado por otro medio, esperamos que la información de estas páginas te ayude a tomar medidas posibles en tu jardín y, finalmente, a compartir la dicha de comer vegetales cultivados por ti mismo!

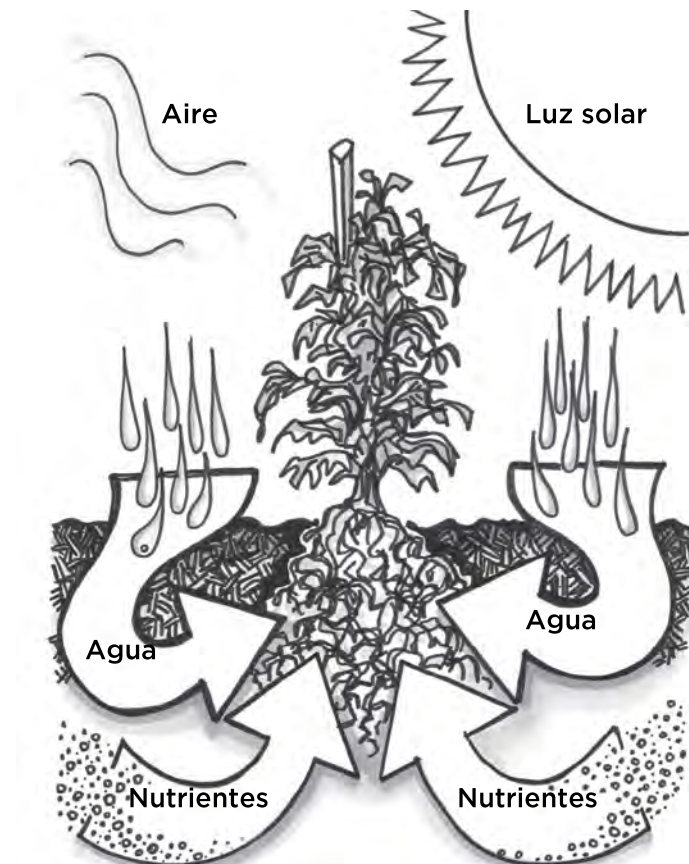
Feliz siembra,

Susannah Morgan

Directora ejecutiva, Banco de Comida de Oregon (Oregon Food Bank)

El trabajo del que cultiva

Tu trabajo al cultivar es sencillo: comprender lo que necesitan tus plantas y dárselo. Entonces... ¿qué necesitan las plantas? Necesitan luz solar, agua, aire y nutrientes en la cantidad justa y en el momento correcto. Esta guía te ayudará a asegurarte de que tus plantas reciban todo lo que necesitan para crecer bien, para que saques el mejor resultado posible de tu jardín.





Capítulo 1: Comenzar con tierra saludable

Tu primer trabajo es escoger el sitio de tu jardín y transformarlo en un lugar donde se desarrollen tus cultivos. En este capítulo aprenderás a elegir el sitio, preparar la tierra y a hacer camas de jardín. También aprenderás algunas maneras para mejorar tu tierra.

Elección del sitio

Elegir el lugar correcto para tu jardín es tan importante como elegir los vegetales que vas a cultivar. Todos los vegetales necesitan luz solar y tierra fértil, bien desaguada, pero el jardín también debe ser cómodo para el que lo siembra. Al elegir el sitio, piensa en estos cinco puntos: la cantidad de luz solar, qué tal es la tierra, qué tal circula el aire, si el lugar es cómodo para ti y si tiene áreas problemáticas.

Elige con la luz. Una inclinación paulatina en dirección al sur es lo mejor. Si no se puede encontrar un punto así, cualquier lugar libre de sombra sirve. Todos los vegetales necesitan al menos 6 horas de luz solar y algunos mucho más. La falta de luz solar debilita tus cultivos, independientemente de cuánto los cuides. Trata de ubicar tu jardín lejos de los árboles y arbustos grandes. Estos ocupan luz solar, agua y nutrientes que podrían ser aprovechados por tus vegetales.

Conoce tu tierra. La tierra buena para la siembra está lo suficientemente floja para que pueda entrar el aire a las raíces de las plantas en crecimiento. Es lo suficientemente fértil para cultivar hierbas o pasto. La buena tierra se seca lo suficiente para que se caliente pronto en la primavera, pero también puede retener agua por varios días en el calor del verano.

TEMAS EN ESTE CAPÍTULO

Elección del sitio

Preparación de tierra saludable

Cómo hacer camas de jardín

Cómo mejorar y proteger la salud de la tierra





Cortesía de Steve Abhors

Si en tu jardín ya crece maleza saludablemente, esa tierra también debe poder hacer crecer vegetales.

La tierra que no se ha desaguado correctamente se mantiene húmeda y fría hasta bien entrada la primavera, complicando el cultivo de vegetales a principios de la temporada. Si tu tierra es pesada y se mantiene húmeda mucho tiempo después de que la lluvia se detenga, podrías más bien cultivar tus vegetales en camas elevadas. Las camas que están levantadas del suelo facilitan mejor la salida del agua y se calientan al empezar la primavera.

¿Hay buen flujo de aire? Evita los lugares donde hay poco movimiento de aire. La brisa natural ayuda a que las hojas se mantengan sanas. Las enfermedades como el tizón del tomate, las enfermedades de hongos de la calabaza y el moho de las bayas (frutos carnosos) verdes prosperan en el aire cálido y húmedo que no se mueve.

Que sea cómodo. Pon el jardín donde lo puedas ver o visitar todos los días. “Lo que no está a la vista, se nos olvida,” así que cultiva tu jardín donde puedas disfrutarlo y echarle un ojo!

Evita los puntos problemáticos. Hay áreas que simplemente no son buenas

para cultivar vegetales. Evita las áreas bajas al pie de una colina donde se puede asentar el aire frío y la escarcha, lastimando tus plantas. Evita los puntos cercanos a una quebrada porque la tierra puede ser demasiado húmeda y el jardín podría inundarse con las lluvias. Evita las áreas de mucho viento. Si no es posible, haz o desarrolla un muro rompevientos para proteger tu jardín. Evita los lugares cerca de vías transitadas porque el humo de los autos puede contaminar los vegetales. Evita los lugares donde pueda haber pintura de plomo en la tierra, como junto a las construcciones, debajo de alcantarillas, o en un lugar donde antes estuvo un edificio grande.

Para mayor información

Cómo evaluar y reducir: el peligro del plomo en los huertos y jardines

Disponible en:

<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/19845/ec1616-s-e.pdf>

Preparación de tierra saludable

La tierra saludable fomenta el crecimiento saludable de las plantas. Muchos problemas en los jardines domésticos no tienen nada que ver con enfermedades o insectos, sino que son resultado de una mala tierra. Se sabe que la tierra es mala si está seca y agrietada en el verano, húmeda y encharcada en el invierno o si es difícil de cavar.

La tierra ideal para el jardín es *margosa* (tierra que produce insecticida orgánico o natural). La tierra margosa forma pelotitas y mantiene su forma cuando está húmeda, pero se desmorona fácilmente si se le aprieta. Mantiene a las raíces de las plantas dándoles agua y aire. La tierra margosa también se seca bien, lo cual la ayuda a calentarse en la primavera para que puedas sembrar temprano.



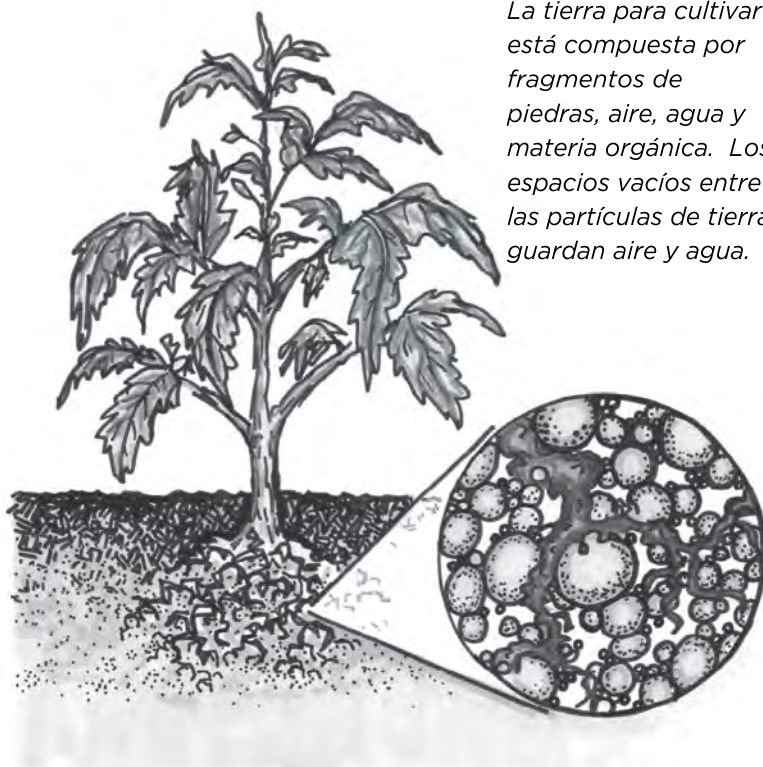
La tierra saludable y “marga” está floja y se desmorona, pero se hace pelotita y mantiene su forma si está húmeda.

La tierra del jardín está compuesta por aire, agua, materia orgánica (material descompuesto de las plantas) y partículas de rocas rotas. El aire y el agua están en los espacios vacíos, o *espacios porosos*, entre las partículas de la tierra. La tierra marga está compuesta al 50% por espacios porosos. El agua llena los poros pequeños y el aire llena los poros grandes. Si las partículas de rocas rotas son principalmente de arena, la tierra tiene poros grandes y retiene mucho aire, pero no mucha agua. Si las partículas de rocas son principalmente de arcilla, la tierra tiene poros pequeños y retiene mucha agua, pero no mucho aire. Las plantas y sus raíces necesitan agua y aire para crecer.

Los poros de la tierra son la razón por la cual no debes pisar la tierra cuando cultivas y atiendes tu jardín. La tierra compactada o aplanada tiene poros pequeños, con poco o ningún espacio para el aire que necesitan las raíces. Es una buena idea hacer camas permanentes

CONSEJO

Para proteger tu tierra no pises ni te arrodilles en tus camas de jardín. Crea pasillos permanentes para caminar.



La tierra para cultivar está compuesta por fragmentos de piedras, aire, agua y materia orgánica. Los espacios vacíos entre las partículas de tierra guardan aire y agua.

para las plantas y los pasillos permanentes para caminar. Así se puede mover uno por el jardín y atender a las plantas sin aplastar los poros de la tierra.

La materia orgánica es una porción muy pequeña de la tierra saludable, pero es esencial en una hortaliza. La materia orgánica es cualquier cosa que haya estado viva y ahora esté descompuesta y se integre a la tierra. En la naturaleza, los microorganismos y los gusanos descomponen la materia orgánica en bruto, como las hojas caídas, pedazos de plantas y sobras de comida, hasta que no puedan seguir descomponiéndose. Posteriormente se puede aumentar esta materia orgánica descompuesta a la cama del jardín como *composta* (o un abono natural). Plantar en materia orgánica en bruto puede dañar a tus plantas, así que el material primero tiene que descomponerse, o convertirse en composta, antes de que pueda ser añadido a la cama del jardín.





La tierra rica en composta contiene gusanos y microorganismos, los cuales proveen nutrientes a sus plantas, para que uses menos fertilizante.

Composta

La buena tierra contiene una pequeña cantidad de materia orgánica de manera natural. Añadir composta a tu jardín todos los años aumenta la cantidad de materia orgánica de la tierra y hace que sea mejor para cultivar vegetales.

Puedes hacer la composta tú mismo o puedes comprarla ya hecha. Si la haces tú mismo, puedes prepararla en botes o montones y después pasarla a las camas de tu jardín. También puedes hacer la composta directamente en las camas del jardín y esperar hasta que se descomponga antes de plantar.

Existen muchas buenas razones para añadir composta a las camas de tu jardín. Cuando les pones composta, la tierra puede absorber la humedad mejor y retenerla mucho más tiempo. La humedad se evapora del suelo descubierto, así que poner una capa de composta como *mantillo* (el mantillo es cualquier material puesto sobre la tierra para retener la humedad, moderar la temperatura, y controlar la maleza) sobre la tierra durante la temporada seca ayuda a que el suelo retenga la humedad. Eso significa que no tienes que regar el jardín tan seguido.

La tierra que ha sido mejorada con composta contiene gusanos y muchos tipos de microorganismos, como bacterias y hongos benéficos. Los gusanos hacen túneles en la tierra, formando pasajes para el aire. Los gusanos y los microorganismos además descomponen la materia orgánica, convirtiéndola en nutrientes que las plantas utilizan. Al ir añadiendo composta con el tiempo, estos microorganismos proveen más de los nutrientes que necesitan tus plantas, así que puedes usar menos fertilizante.

Este sistema de composta está hecho con palés de madera viejos. Las partes superiores e inferiores están abiertas, y el panel frontal es desmontable.



La composta también ayuda a proteger el medio ambiente. La tierra que es mejorada con composta actúa como esponja, así que se queda más agua en la tierra y menos agua sale hacia la superficie. Cuando el agua sale a la superficie, los nutrientes del fertilizante son arrastrados hacia el agua del suelo y los ríos y lagos cercanos, en donde pueden ser perjudiciales. Con menos flujo de agua que recorra la superficie, la tierra retiene los nutrientes donde las plantas pueden usarlos.

Cómo hacer composta

Cuando haces tu propia composta ahorras dinero y reciclas nutrientes para tu jardín. Puedes hacer tu propio sistema de composta o comprar recipientes ya preparados.

Cómo hacer tus recipientes. Para hacer tu propio sistema de composta, comienza por poner dos contenedores lado a lado. Puedes hacerlos con palés de madera, rejas de alambre, bloques de cemento o con tableros viejos. Los contenedores deben medir por lo menos 90 cm (3 pies) de ancho por 90 cm (3 pies) de profundidad y 90 cm (3 pies) de altura, pero está bien si son más grandes. Deja la parte superior e inferior de cada contenedor abiertas y haz que uno de los costados sea desmontable para poder tener acceso a la parte de adentro. Si no tienes materiales para hacer un contenedor, puedes hacer un montón libre de composta en su lugar. Si planeas añadir grandes cantidades de sobras de cocina a tu montón, tal vez sea necesario que los contenedores sean a prueba de roedores poniéndoles una malla de metal. Algunos contenedores prefabricados ya son a prueba de roedores.

Cómo hacer el montón. Comenzando desde la parte inferior del montón, añade materiales de color café y verde en capas alternadas de 18 cm (6 pulgadas). Los



materiales de color “café,” como el periódico y las hojas rastrilladas, son secos y tienen alto contenido de carbono. Los materiales “verdes,” como los desechos de jardín y el pasto cortado, están húmedos y tienen alto contenido de nitrógeno. Consulta el cuadro “Qué poner en tu montón de composta” que está por abajo para ver la lista de materiales cafés y verdes.

Dale vuelta al montón una vez al mes, mezclando los materiales. Cuando tu composta esté lista para usarse, tendrá el aspecto de tierra para cultivar.

Qué poner en tu montón de composta	
Capas cafés (altas en carbono)	Capas verdes (altas en nitrógeno)
Hojas secas	Desechos de jardín
Paja	Sobras de cocina
Aserrín	Café molido
Bolsas de papel rotas	Pasto cortado
Olotes	Cabello de mascotas
Periódicos rotos	Abono hecho composta
NO: carne, lácteos, huesos, plantas con enfermedades, heces de humanos o animales carnívoros como perros o gatos.	

¿Cuánta composta necesito para añadir una capa de 5 cm (2 pulgadas) a mi jardín?		
Tamaño del terreno	Pies cuadrados	Cantidad de composta
1.20x2.4 m (4' x 8')	2.97 m ² (32 ft ²)	0.15 m ³ (5.4 ft ³)
3.0x3.0 m (10' x 10')	9 m ² (100 ft ²)	0.46 m ³ (16.2 ft ³)
6.0x6.0 m (20' x 20')	36 m ² (400 ft ²)	1.9 m ³ (67.5 ft ³)

Los montones de composta que tienen materiales cafés y verdes se descomponen más rápido. Los materiales también se descomponen más rápido si se cortan en pedazos pequeños. Se puede añadir 1 taza de fertilizante con alto contenido de nitrógeno, como harina de linaza o harina de sangre, cada cierto número de capas para acelerar la descomposición.

Continúa añadiendo capas hasta que el contenedor esté lleno (a una altura de alrededor de 90 cm (3 pies) en el caso de los montones libres) o hasta que se termine el material. Si el exterior está seco, riega tu montón ocasionalmente para mantenerlo húmedo, como una esponja exprimida. Si llueve, cubre el montón con un plástico.

Deja que tu montón de composta repose por una semana o dos, después pasa los materiales del primer contenedor al segundo con un rastrillo. Si hiciste un montón libre, pasa los materiales con un rastrillo a un punto vacío. Mézclalos a medida que vas trabajando y luego riega el montón. Dale vuelta al montón una vez al mes hasta que ya no puedas reconocer

los materiales originales. El tiempo total varía porque la descomposición es más rápida en el verano que en el invierno. Cuando tu montón tenga el mismo aspecto que la tierra del jardín, estará listo para usarse.

Cómo añadir la composta

Tu jardín agota la composta en cada temporada de crecimiento, así que tienes que agregar más cada año. Puedes añadir composta terminada o puedes hacerla en el sitio, es decir, hacer montones de composta directamente en las camas de tu jardín.

Cómo añadir composta terminada.

Añade de 5 a 15 cm (2 a 6 pulgadas) de composta terminada a las camas de tu jardín al año. El cuadro de arriba enumera la cantidad de composta que necesitan los terrenos de distintos tamaños. La composta terminada ya está descompuesta, así que puede ser agregada a las camas del jardín en cualquier momento y no se tiene que esperar para plantar. Puedes hacer tu propia composta o puedes comprar composta terminada en bolsas o a granel.

Cuando estés listo para plantar, comienza por añadir la composta a la tierra usando un trinche de cavar o una pala. Si la tierra tiene mucha arcilla, podría ser necesario cavar e ir mezclando la composta. Si la tierra ya está floja y margosa, se puede usar un trinche de cavar para meter la nueva composta sin mezclar.

Para mayor información

Cómo Hacer y Usar el Compost

<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/19613/ec1544-s-e.pdf>

Para los cultivos continuos y/o largos como el espárrago, las alcachofas y las moras, se pueden regar 5 cm (2 pulgadas) de composta sobre la tierra al año sin mezclarla.

Cómo hacer la composta en el sitio. A este tipo de composta también se le llama “mantillo por capas” o “cultivo lasaña.” Es un método para mejorar la tierra haciendo un montón de composta directamente sobre la cama del jardín. Para aprender a hacer la composta en el sitio, ve el “Método 2: mantillo por capas” en las páginas 9 y 10.

Cómo hacer camas de jardín

Tamaño del jardín

¿Qué tan grande debe ser tu jardín? Depende de tus respuestas a estas preguntas:

¿Por qué estás cultivando? ¿Cultivas para alimentarte a ti mismo? ¿A tu familia? ¿A tu comunidad? ¿Tu jardín también será un espacio de juegos para tus hijos, tus nietos o tus mascotas?

¿Quién hará el trabajo? ¿Este jardín será un proyecto de equipo, y habrá familiares o amigos que te ayuden? ¿O lo vas a hacer solo tú?

¿Cuánto tiempo tienes para dedicarle? Sé honesto contigo mismo con respecto al tiempo que puedes dedicarle al cultivo.

¿Cuánto espacio tienes? Si tienes un área grande para cultivar, podrías pensar que tienes que hacer un jardín grande. Sin embargo, un jardín pequeño y libre de maleza produce más y te dará más placer que un lío enorme y lleno de maleza. Si descubres que tienes tiempo y energía para un jardín más grande, tienes la opción de agrandarlo el próximo año.



Mezcla la composta y la tierra con un trinchete de cavar.

Cuando diseñes tu jardín asegúrate de que puedas trabajar en tus camas sin pisar y compactar la tierra. Haz las camas de manera que puedas llegar al centro fácilmente desde los pasillos que están a su costado. Las camas suelen tener de 90 a 120 cm (3 a 4 pies) de ancho y pueden ser tan largas como lo permita tu espacio.

Si tienes varias camas, sepáralas con pasillos. Se necesita que esos pasillos midan por lo menos 45 cm (18 pulgadas) de ancho para entrar caminando y de 60 a 90 cm (24 a 36 pulgadas) si va a entrar una carretilla.



Las camas elevadas son cualquier cama de jardín elevada por encima del suelo. Hazlas de 90 a 120 cm (3 a 4 pies) de ancho, con pasillos de 60 a 90 cm (18 a 36 pulgadas) de ancho.



Camas elevadas

Una cama elevada es cualquier cama de jardín que esté elevada del suelo. Las camas elevadas te ayudan a evitar pisar la tierra y compactarla. También te ayudan a enfocarte en las áreas donde van a crecer las plantas, para que puedas ahorrar fertilizante, composta, agua, tiempo y esfuerzo. Las camas elevadas además desaguan bien y se calientan en una etapa más temprana de la primavera, de modo que puedes plantar antes.

Algunas camas elevadas tienen muros de contención y algunas no. Los muros de contención ayudan a mantener a la tierra en su lugar, pero son caros y generalmente innecesarios. También crean lugares donde las babosas y otras plagas pueden ocultarse. Los muros de contención son útiles si quieres crear camas con formas especiales, usar pasillos más angostos o para facilitarle a la gente con movilidad limitada el acceso a las camas. Si optas por hacer muros de contención puedes usar bloques de concreto, rocas o tableros (pero no tablas tratadas para la presión ni tablas que tengan pintura con plomo).

Método 1: Fabricación de una cama elevada básica

Esta es una manera sencilla de empezar una cama nueva.

Paso 1: Si la tierra está compactada, aflójala a una profundidad de 5 a 7.5 cm (2 a 3 pulgadas) con una pala o un trinchete de cavar. No apresures este paso. Espera hasta que la tierra esté suficientemente seca para que se desmorone bien y no queden terrones.

Paso 2: Esparce alrededor de 5 cm (2 pulgadas) de composta terminada en una capa por encima de la tierra. El recuadro de la página 6 enumera la cantidad de composta que se necesita en terrenos de distintos tamaños.

Paso 3: Si planeas usar un fertilizante orgánico, agrégalo en este paso. Extiéndelo de manera pareja sobre la capa de composta, como si fuera canela y azúcar sobre un pan tostado. (Consulta el Capítulo 3 para encontrar más información sobre la fertilización.)

Las camas elevadas pueden ayudar a evitar que pises la tierra de tu jardín.



Paso 4: Con una palita o un trinche de cavar mete la composta a la tierra a una profundidad de alrededor de 15 cm (6 pulgadas).

Paso 5: Haz camas de 90 a 120 cm (36 a 48 pulgadas) de ancho cavando pasillos entre las camas. Que cada una tenga de 45 a 90 cm (18 a 36 pulgadas) de ancho y 15 cm (6 pulgadas) de profundidad. Añade la tierra excavada a la parte superior de las camas. Ahora tendrás una mezcla de tierra y composta de alrededor de 20 cm (8 pulgadas) de profundidad.

Paso 6: Rastrilla las camas hasta emparejarlas. La pendiente de la tierra en los bordes tendrá alrededor de 90 cm (36 pulgadas) de espacio plano para plantar encima de cada cama de 120 cm (48 pulgadas) de ancho.

Una vez que termines de dar forma a las camas, camina sólo en los pasillos. Añade aserrín, hojas caídas, pedazos de madera, troncos o paja sobre los pasillos para aminorar el lodo y asfixiar la maleza.

Método 2: Mantillo por capas

El mantillo por capas convierte la materia orgánica bruta, como el pasto cortado, las hojas caídas y las sobras de vegetales, en tierra para plantar. También se llama “composta in situ” o “cultivo lasaña.”

Al igual que otros montones de composta, el mantillo por capas necesita materiales secos, de color café, ricos en carbono y materiales verdes, húmedos, ricos en nitrógeno, colocados en capas. El recuadro “Qué poner en tu montón de composta” en la página 5, enumera distintos tipos de materiales café y verdes que se pueden usar. Una cantidad pequeña de fertilizante de nitrógeno, como harina de linaza o fertilizante de pescado, puede ayudar a que las camas

con mantillo por capas se conviertan en tierra cultivable mucho más rápido.

Comienza el mantillo por capas en tu cama de jardín meses antes de que quieras plantar. El otoño es una época excelente para ello, porque el material se descompone lentamente a lo largo del invierno y estará listo para cultivar en primavera.

Paso 1: Comienza cortando el pasto y demás vegetación lo más bajito que se pueda en el área donde planeas hacer tu cama. A continuación marca tu nueva cama de jardín con estacas y cordeles.

Paso 2: Afloja la tierra de la cama a una profundidad de varias pulgadas con un trinche de cavar para asegurarte de que desagüe bien.

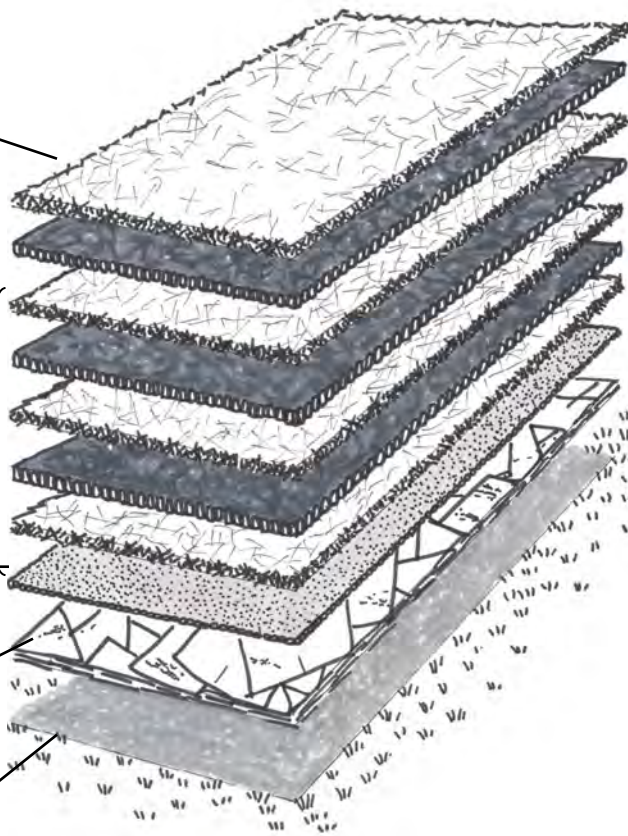
Termina con una capa café

Alterna capas café y verdes hasta que el montón llegue a 45 cm (18 pulgadas)

Fertilizante de nitrógeno

Periódico o cartón

Tierra suelta



El mantillo por capas convierte al material orgánico, como el pasto cortado, las hojas y las sobras de vegetales en tierra para cultivar.



Remata tus camas con mantillo por capas con una capa de material café, como paja o yute. Este actúa como una “cobija” que protege las camas y las mantiene ordenadas.



Cortesía de Growing Gardens

Paso 3: Retira la maleza de la cama y ponla en el contenedor de desechos verdes o en el recipiente de basura. (Para mayor información sobre el retiro de la maleza, consulta la página 49.)

Paso 4: Cubre la cama con 4 a 6 capas entrecruzadas de periódico o cartón para asfixiar el pasto y la maleza. El periódico o cartón se descompondrá y se volverá parte de la tierra.

Paso 5: Empapa el periódico o cartón. Después cúbrelo con una capa delgada de fertilizante de nitrógeno como harina de linaza.

Paso 6: Recubre el fertilizante de nitrógeno con 2.5 a 12.5 cm (1 a 5 pulgadas) de material café como hojas muertas, paja o periódicos rotos. Asegúrate de que el material esté flojo y no aglomerado.

Paso 7: Añade 2.5 a 12.5 cm (1 a 5 pulgadas) de material verde, como sobras de cocina, desechos verdes de jardín, café molido o abono hecho composta. (Las capas café y verdes deben tener el mismo grosor).

Paso 8: Continúa añadiendo capas alternadas de material café y verde hasta

que llegues a una altura final de alrededor de 45 cm (18 pulgadas). Riega un poco de fertilizante de nitrógeno más o menos cada 4 capas para acelerar la descomposición.

Paso 9: A medida que reúnes más materiales puedes añadir más capas alternadas de café y verde hasta la altura que quieras para tu cama. Recuerda que las camas más altas necesitan más tiempo para convertirse en tierra para cultivar. Cuando añadas más capas, termina siempre con una capa café. Esta capa superior es la “cobija” que mantiene a las moscas alejadas. También puedes cubrir la capa superior con yute para mantener el montón ordenado y en su lugar. Retira el yute al momento de plantar.

Si el montón se humedece demasiado, cúbrelo con un plástico negro. Mantén el plástico fijo poniendo ladrillos en cada esquina. El plástico ayuda a mantener el montón caliente, para que se descomponga más rápido. También evita que los nutrientes se filtren al suelo, más allá de las raíces de la planta, durante la temporada de lluvias.

El abonar por capas es un proceso lento. Una cama con abono a capas puede tomar 6 meses para quedar lista para plantar. La cama está “terminada” cuando las capas verdes y cafés se descomponen y ya no se puede reconocer qué eran.

El montón debe tener el mismo aspecto y olor que la tierra fresca.

En años futuros, cuando estés haciendo composta para una cama ya existente y no una nueva, sólo vas a necesitar un par de capas verdes y cafés.

Método 3: Doble excavación

La doble excavación convierte la tierra pesada y compactada en una cama que está lista para plantar de inmediato. Sin embargo, es un trabajo arduo que requiere mucho tiempo. Como se describe por abajo, se usa una pala cuadrada de mango largo para cavar eficientemente y para protegerte la

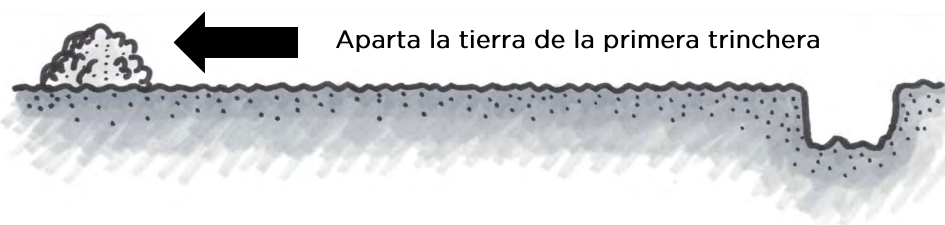
espalda. Usa un trinche para cavar para aflojar la tierra.

Paso 1: Cava una trinchera (30 cm o 1 pie de ancho por 30 cm o 1 pie de profundidad) en una punta de la cama y pon la tierra que excavaste en una carretilla, o a un costado.

Paso 2: Pon de 5 a 10 cm (2 a 4 pulgadas) de composta al fondo de la trinchera y separa la tierra compactada que está en la trinchera. Para hacerlo mete una pala o un trinche de cavar y remuévelo.

Paso 3: Cava una segunda trinchera junto a la primera, y pon la tierra de la segunda trinchera sobre la composta de la primera (con el lado del pasto hacia abajo). Pon de 5 a 10 cm (2 a 4 pulgadas) de composta al fondo de la segunda trinchera y mézclala como en el paso 2.

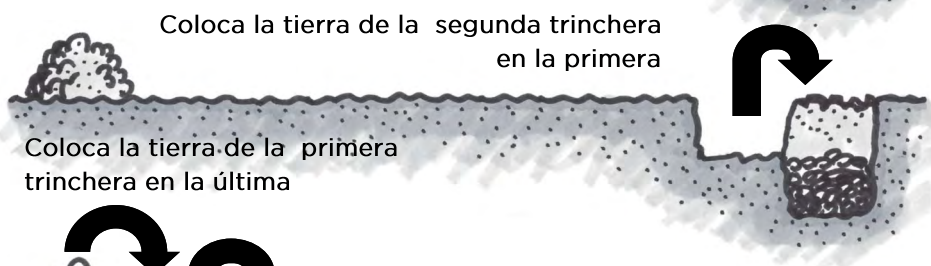
Paso 1



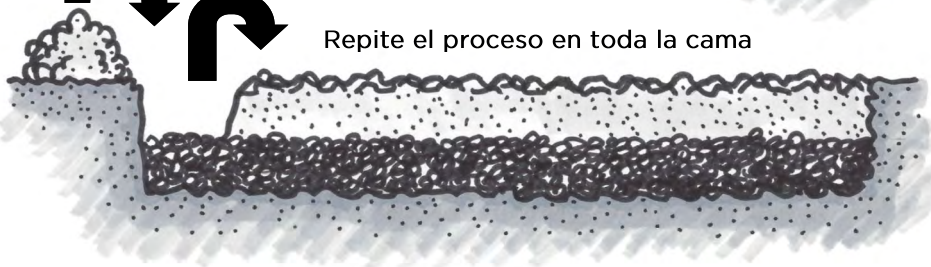
Paso 2



Paso 3



Paso 4



La excavación doble es una buena manera de hacer una buena cama de jardín en tierra dura y compactada.



El método sin excavar es una manera rápida y sencilla de hacer una cama de jardín, pero puede ser más caro que otros métodos.



Cortesía de RosemaryOnTheTV.com

Paso 4: Repite el paso 3 hasta que termines toda la longitud de la cama. Mezcla la tierra que sacaste de la primera trinchera con composta antes de devolverla a la cama. La tierra aflojada y la composta que añadiste elevarán el nivel de la cama.

Método 4: método sin cavar

El método sin cavar es una manera rápida y sencilla de hacer una cama que esté lista para cultivarse inmediatamente. Pero puede ser más caro porque se comienza con una mezcla para plantar ya preparada.

Paso 1: Limpia la maleza del área. Después coloca capas de cartón o periódico para asfixiar el pasto y la maleza y para evitar que crezcan hacia tu cama. Empapa este material.

Paso 2: Amontona de 10 a 20 cm (4 a 8 pulgadas) de tierra preparada para cultivar sobre el cartón o el periódico. Si tu cama es superficial puedes comenzar

sembrando cultivos de raíces superficiales, como lechuga y espinaca. Cuando hagas composta en el futuro, tu cama se volverá parte de la tierra que está abajo y podrás sembrar cultivos con raíces más profundas.

Cómo mejorar y proteger la salud del suelo

Cuando vayas añadiendo más composta cada año, verás mejorar tu tierra. Será más fértil, más fácil de cavar, y se desaguará mejor. Tu tierra seguirá mejorando siempre y cuando la protejas.

Cómo proteger el suelo en el invierno

Si no vas a sembrar cultivos de invierno, puedes usar el otoño y el invierno para mejorar tu tierra con mantillo o para sembrar un cultivo forrajero.



Esparte mantillo en la tierra durante la temporada de crecimiento o antes del invierno para suprimir la maleza y proteger las raíces.

Mantillo. El mantillo es cualquier material que colocas sobre la tierra para detener la maleza y proteger las raíces. Entre los tipos de mantillo está el plástico negro o transparente y materiales orgánicos como el periódico, cartón, las hojas cortadas, la paja y la composta. Los mantillos orgánicos ayudan a mejorar la tierra al descomponerse.

Esparte una capa gruesa (de 10 a 15 cm, 4 a 6 pulgadas) de mantillo orgánico sobre las camas y los pasillos al final de la temporada de crecimiento. El mantillo aminora la maleza de invierno y primavera y evita que la tierra se compacte durante nuestra larga temporada de lluvias. En la primavera se puede mezclar el mantillo en las camas si se descompuso y se convirtió en composta. Si el mantillo no se descompuso durante el invierno, sácalo de la cama antes de plantar.

Durante la temporada de crecimiento se puede esparcir mantillo en la base de las plantas para retener el agua en la tierra y evitar que crezca maleza. A excepción de la composta terminada, no dejes que el mantillo repose contra los tallos de las plantas.

Cultivos forrajeros. Los cultivos forrajeros, también llamados “abonos verdes,” son cultivos que se plantan durante la temporada de reposo y después son cortados antes de plantar un cultivo de cosecha. Los cultivos forrajeros ayudan a la tierra a desarrollar nutrientes y a prevenir la erosión. Plantar cultivos forrajeros es una manera sencilla y barata

Para mayor información

Los Cultivos de Cobertura: Una Manera Fácil de Mejorar el Suelo

Disponible en:

<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/19610/ec1538-s-e.pdf>



de desarrollar una mejor tierra para el cultivo. Los sembradores suelen hacer cultivos forrajeros en el otoño y en el invierno y los quitan en la primavera.

A medida que crecen y cubren la tierra, los cultivos forrajeros ayudan a reducir el impacto de las lluvias intensas, que pueden compactar la tierra o erosionarla. Las raíces de los cultivos de tierra aflojan la tierra pesada y mejoran el movimiento del aire y el agua en la tierra. Los cultivos leguminosos, como los chícharos y las habas, añaden nitrógeno a la tierra. Cuando se tumban los cultivos forrajeros se añade material orgánico a la tierra y se mejora su estructura y fertilidad.

Puedes plantar cultivos forrajeros en tu jardín desde mediados de agosto hasta principios de octubre. Los chícharos austríacos, las habas y el vezo piloso son buenos cultivos forrajeros para el jardín doméstico. Hay semillas disponibles en la mayoría de las tiendas de jardinería y los catálogos de semillas. Asegúrate de seguir las instrucciones del paquete de semillas al plantar. Planta las semillas con suficiente tiempo para que los cultivos forrajeros estén bien establecidos antes de que llegue el clima frío. Si todavía crecen cultivos de vegetales en tu jardín, puedes sembrar las semillas del cultivo forrajero entre las filas.

Los cultivos forrajeros previenen la erosión y acumulan nutrientes en la tierra durante los meses del invierno.



En la primavera, cuando la tierra se seque un poco, pero antes de que el cultivo forrajero comience a florecer, arranca el cultivo forrajero o córtalo al ras del suelo. Se puede usar el cultivo forrajero arrancado para hacer un montón de composta, o se puede enterrar. Si decides enterrar tu cultivo forrajero, hazlo por lo menos 3 semanas antes de plantar para que tenga tiempo de descomponerse.

Si te quedas sin tiempo puedes poner el cultivo forrajero arrancado en tu contenedor de desechos verdes. Hacer un cultivo forrajero es bueno para tu jardín independientemente de si lo vuelves a mezclar con lo cultivado o no.

Cómo proteger la vida del suelo

Con el tiempo, cuando vayas añadiendo composta, no vas a necesitar cavar o mezclar la tierra tanto. La tierra comienza a desarrollar un ecosistema de hongos y bacterias, fibras de raíces, desechos de plantas, bolsas de aire y partículas de suelo. Esto ayuda a aflojar la tierra, mejora el drenaje y aumenta la circulación del aire en la tierra.

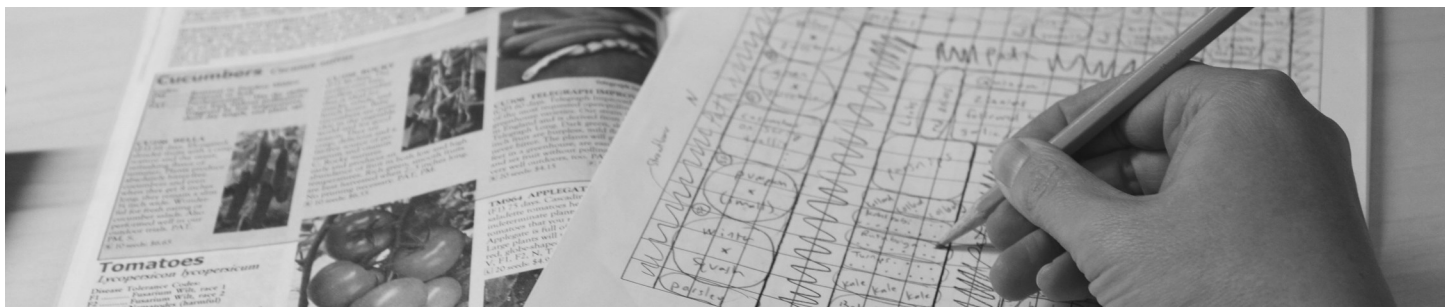
Cavar, picar o mezclar la tierra saludable puede alterar su estructura natural y causar erosión y compactación. Cuando esparzas composta terminada sobre una cama de jardín saludable y establecida puedes remover un trínche de cavar en la tierra para meter la composta, en vez de mezclarla con una pala. También puedes colocar composta terminada sobre la cama y plantar directamente sobre ella.



Una vez que tus camas estén establecidas, protege la tierra “removiendo” la composta con una pala o un trínche de cavar en lugar de darle vuelta.

Los cultivos forrajeros de leguminosas, como la haba y el chícharo añaden nitrógeno a la tierra.





Capítulo 2:

Planeación de tu jardín

Ahora que hiciste tus camas de jardín, es hora de decidir qué plantas cultivar y dónde ponerlas. Cuando estés decidiendo, usa la tabla y la gráfica del plan personal de cultivo en las páginas 25 y 26 para hacer el mapa de tu jardín.

Cómo hacer un plan de cultivo

Cómo decidir qué cultivar

¿Qué te gusta? Primero haz una lista de los vegetales que a tu familia le gusta comer o que le gustaría probar. ¡Cultiva lo que te gusta comer!

¿Qué es realista? La mayoría de la gente no tiene el espacio ni el tiempo para cultivar todo lo que quisieran, así que podría ser necesario reducir tus opciones. Comienza por pensar qué se da bien en nuestro clima. Puede ser que te encante el camote, pero es un cultivo de clima cálido que no se adapta bien a nuestro clima frío del Pacífico Noroeste. La tabla de cultivos comunes de la página 22 enumera muchos cultivos que crecen bien en nuestra región.

¿Qué es asequible? Dado el tiempo y esfuerzo que le vas a poner al jardín, te conviene cultivar cosas que hagan que tu dinero rinda más.

Por ejemplo, los rábanos y la lechuga son fáciles de cultivar desde la semilla y las semillas son más baratas que los brotes. Los rábanos y las lechugas además crecen rápidamente, así que los puedes sembrar y cosechar varias veces en una temporada. Y las plantas no ocupan mucho espacio en el jardín.

TEMAS EN ESTE CAPÍTULO

Cómo hacer un plan de cultivo
Rotación de cultivos por familia de plantas
Cómo hacer un mapa de cultivo
Tabla de cultivos comunes
Muestra de mapas de cultivo
Plan personal de cultivo
Mapa personal de cultivo



Esto les da un buen valor. Por el otro lado, una planta de calabaza utiliza mucho espacio en el jardín, tarda en crecer y produce pocas calabazas. Las calabazas pueden ser baratas en la tienda, así que son una opción menos efectiva en términos de costos para un jardín pequeño.

El siguiente cuadro es una herramienta útil para tomar decisiones efectivas en términos de costos. Los cultivos de la columna de la izquierda tienen mejor valor que los de la derecha.

Considerando el tiempo y el esfuerzo que dedicarás a tu jardín, puedes elegir solo los cultivos que te den más valor por tu dinero.

¿Cuánto espacio ocupa? Por último piensa en la cantidad de espacio que cada vegetal ocupa en el jardín (también llamado la “huella” del cultivo). Ello es importante porque la mayoría de los que siembran tienen un espacio limitado.

Escala del valor relativo de los vegetales de jardín*

Hierbas frescas (<i>albahaca, orégano, tomillo, salvia, romero, etc.</i>)	Tomates (<i>indeterminados, en vara</i>)
Perejil	Pepinos
Zanahorias	Pimientos
Betabeles	Melones
Chirivías (hortaliza muy similar a la zanahoria)	Frijoles trepadores (vara)
Lechuga Batavia	Brócoli
Vegetales de hoja verde	Coliflor
Cebollines	Col
Espinaca (para ensalada)	Coles de Bruselas
Col rizada	Cebolla común
Acelga	Calabaza de invierno
Ajoporro	Maíz dulce
Col rábano	Sandía
Papas	Calabaza
Colinabo	<i>* El valor cae de la parte superior de la columna izquierda a la parte inferior de la derecha y se basa en el valor aproximado por pie cuadrado de jardín por la cantidad de tiempo que el área necesita para desarrollar el cultivo.</i>
Calabacín y otras calabazas de arbusto de verano	

©2007 por Steve Solomon. Todos los derechos reservados. Fragmento de *Growing Vegetables West of the Cascades, 6th Edition* con permiso de Sasquatch Books.



La lista de variedades de vegetales recomendados del Servicio de Extensión de OSU te ayuda a elegir variedades de vegetales que se dan bien en nuestro clima.

Para averiguar el tamaño de la “huella” de muchos vegetales de jardín, consulta la tabla de cultivos comunes en la página 22.

Selección de variedades

Después de que decidas qué vegetales plantar, necesitas elegir las *variedades*, o los tipos específicos de cada planta. Algunas variedades se dan particularmente bien en nuestra área.

Conseguir las semillas o los brotes de plantas de una compañía local como Territorial Seed Company, Adaptive Seeds o Nichols Garden Nursery implica que recibirás plantas criadas para el Pacífico Noroeste. El Servicio de Extensión de OSU también ofrece una lista anual de “Variedades recomendadas de vegetales” para ayudarte a elegir.

Fechas promedio de las heladas en Oregon		
Región	Última helada	Primera helada
Portland y los valles occidentales	27 de marzo (Portland) 23 de abril (Corvallis) 26 de abril (Medford)	11 de noviembre (Portland) 26 de octubre (Corvallis) 19 de octubre (Medford)
Costa de Oregon	4 de mayo (Tillamook)	10 de octubre (Tillamook)
Oregon central	27 de junio (Bend)	30 de agosto (Bend)
Oregon oriental	16 de abril (Pendleton) 8 de mayo (Ontario)	18 de octubre (Pendleton) 29 de septiembre (Ontario)

Para saber más sobre las fechas de las heladas en tu área, contacta a tu Master Gardener local.

Fechas para plantar

Plantar tus semillas o brotes en el momento adecuado reduce el riesgo de que se dañen por las heladas o el calor. Para conocer las fechas ideales para plantar, consulta “ventanas para plantar” en la tabla de cultivos comunes en la página 22.

Los paquetes y catálogos de semillas también tienen información sobre las fechas para plantar. Podrían mencionar las últimas y las primeras fechas de las heladas. La tabla por arriba enumera las fechas promedio de helada en varias partes distintas de Oregon.

Los paquetes de semillas y la tabla de cultivos comunes también te dicen los “días hasta la cosecha,” o el número de días desde que se planta una semilla o un brote hasta que el cultivo está listo para ser cosechado. Esto te permite trabajar en retroactivo desde la fecha de la primera helada. Por ejemplo, si tus tomates necesitan 80 días hasta la cosecha y la primera helada promedio está a 50 días, es demasiado tarde para plantar tomates esta temporada. Los tomates no van a tener suficiente tiempo de madurar antes de que llegue la helada. Muchos paquetes de semillas también te dan información sobre el lapso hasta la cosecha, o el número de días que el cultivo continúa produciendo alimento.

Las tablas, los paquetes y catálogos de semillas pueden mostrar una ventana prolongada para plantar, pero recuerda que las plantas no “leen” las tablas. Las plantas responden a la temperatura de la tierra y las condiciones climáticas. Las semillas *germinan* (comienzan a crecer) cuando la tierra está húmeda y la temperatura es suficientemente cálida. El paquete de semillas te dice cuál debería ser la temperatura. Un termómetro para suelo te dice si la tierra alcanza dicha temperatura. Consulta la página 34 para mayor información sobre la temperatura de la tierra y la germinación de las semillas.

Cultivo en sucesión	
Extraer	Reemplazar con
Chícharos ➡	Zanahorias
Brócoli ➡	Vegetales de ensalada
Espinaca ➡	Col forrajera
Lechuga ➡	Rábanos
Tomates ➡	Ajo
Betabel ➡	Col rizada
Vegetales de ensalada ➡	Ajoporro
Para ver una lista de cultivos que plantar en sucesiones de 2 semanas, consulta la tabla de cultivos comunes en la pág. 22.	



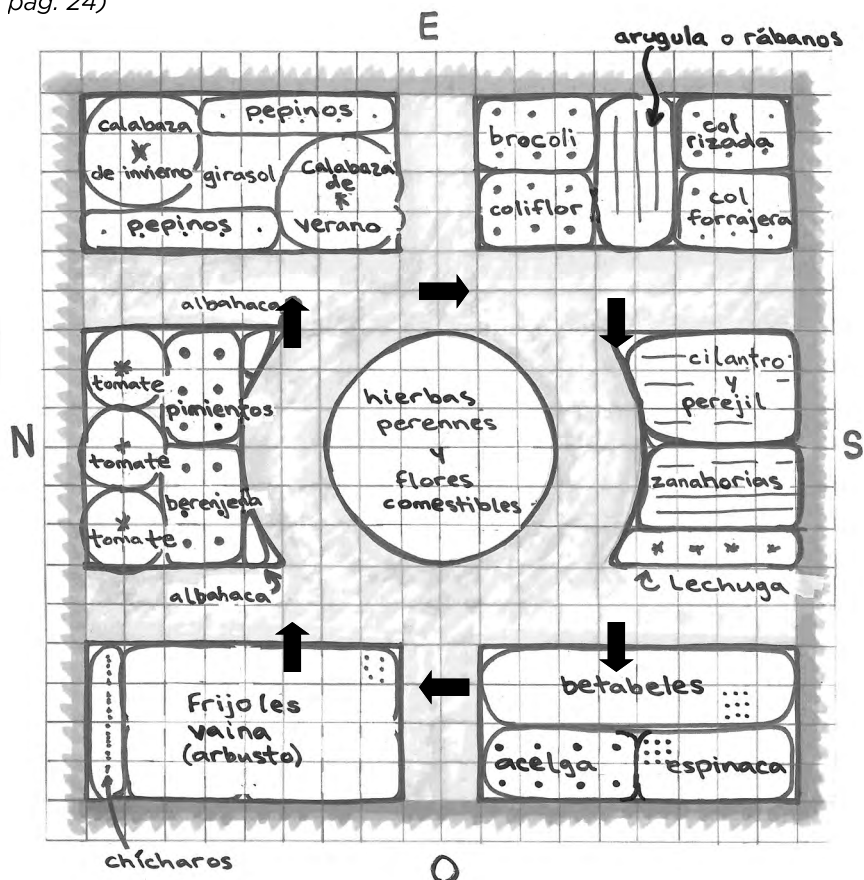
Cultivo en sucesión

Sucesión de 2 semanas. Algunas plantas crecen rápidamente y tienen ventanas de plantado tan prolongadas que las puedes plantar cada 2 semanas durante la temporada de crecimiento. Ello te da una cosecha prolongada de vegetales frescos. Los cultivos de temporada corta, como la lechuga, el betabel y las zanahorias, funcionan bien en sucesiones de 2 semanas.

Dos o más cultivos en sucesión.

Algunas plantas maduran rápidamente y pueden ser reemplazadas por un cultivo diferente a mitad de la temporada. Por ejemplo, siembra chícharos o cilantro en la primavera, después col rizada en el verano, cuando los chícharos o el cilantro hayan terminado. Este método te permite sembrar más de un cultivo en el mismo espacio en distintos puntos del año.

Este mapa muestra los cultivos agrupados por familia de plantas. Cada familia rota a un espacio nuevo cada año. (Mapa más grande en la pág. 24)



Familias de plantas	
Familia de plantas	Cultivos
Familia del betabel (<i>Amaranthaceae</i>)	Betabel Acelga Espinaca
Familia de la col (<i>Brassicaceae</i>)	Brócoli Col Coliflor Col forrajera Col rizada Rábanos Nabo
Familia de la zanahoria (<i>Apiaceae</i>)	Zanahorias Cilantro Chirivía Perejil
Familia del pasto (<i>Poaceae</i>)	Maíz
Familia leguminosa (<i>Fabaceae</i>)	Frijoles Chícharos
Familia de sombra (<i>Solanaceae</i>)	Berenjena Pimientos Papas Tomatillos Tomates
Familia de la cebolla (<i>Liliaceae</i>)	Ajo Ajoporro Cebolla
Familia de la calabaza (<i>Cucurbitaceae</i>)	Pepino Calabaza de verano Zucchini Calabaza de invierno Calabaza Sandía
Familia del girasol (<i>Asteraceae</i>)	Lechuga Girasol Alcachofa

Rotación de cultivos por familia de plantas

Una familia de plantas es un grupo de plantas similares. Los vegetales más comunes pueden ser agrupados en nueve familias (consulta la tabla a la izquierda).

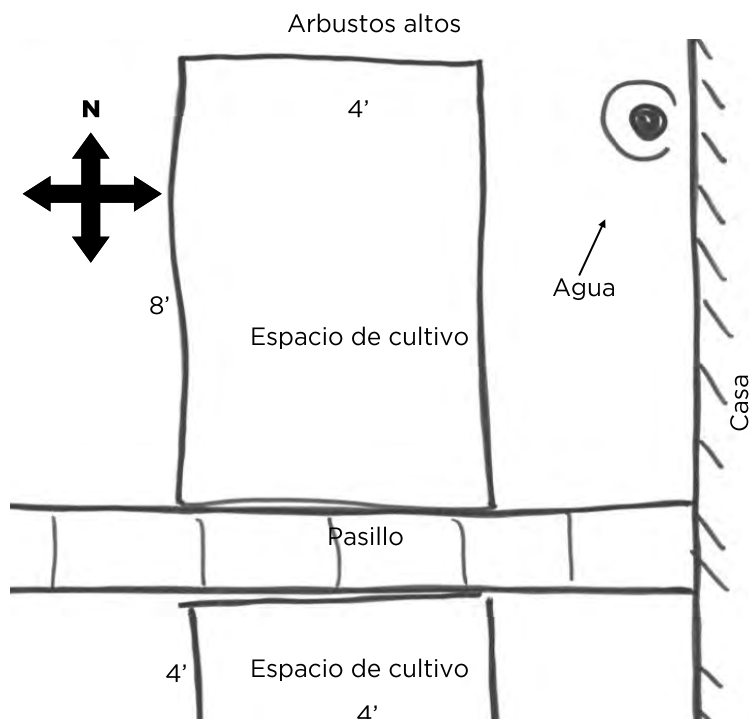
La rotación de cultivos por familia de plantas—o cambiar la ubicación de las familias de plantas de temporada a temporada—puede ayudar a prevenir enfermedades, problemas de plagas y la pérdida de nutrientes en la tierra.

Cuando estés planeando tu jardín, piensa en agrupar tus cultivos por familia y rotar cada familia a un espacio diferente cada año. Evita plantar cultivos de la misma familia en el mismo lugar por 2 años consecutivos. Siempre que sea posible, espera 4 años o más antes de rotar una familia de vuelta al mismo punto. Aún si tu espacio no permite la rotación de cultivos, puedes mantenerlo saludable. Hazlo mejorando tu tierra con composta, sembrando cultivos de forraje, manteniendo el jardín limpio y eligiendo variedades de plantas resistentes a las enfermedades.

Para ver un ejemplo de un jardín agrupado por familia de plantas, consulta el mapa de cultivo de muestra para un espacio de 20 x 20 pies por la página anterior y 24. Los grupos de plantas de las camas exteriores están diseñados para avanzar en el sentido de las manecillas del reloj al siguiente espacio cada año. Cada familia de plantas de este mapa regresará a su espacio original tras 7 años.

Cómo hacer un mapa de cultivo

Una vez que llenes tu plan personal de cultivo con los cultivos y variedades que desees cultivar, úsalo para hacer un mapa de tu jardín.



Haz un bosquejo de tu espacio.

Comienza por dibujar un bosquejo del área de tu jardín. Asegúrate de marcar cosas como llaves de agua en exteriores, rejas, edificios y cobertizos, y cualquier árbol o arbusto grande. Marca también en qué dirección está el norte, sur, este y oeste. Incluye las dimensiones brutas de tu espacio o camas de cultivo. Tu bosquejo debe ser sencillo, como el siguiente ejemplo.

Haz un mapa de tu área de cultivo. Usa una hoja en blanco o la gráfica de la página 26 para dibujar tu espacio o camas de cultivo y para marcar los pasillos. Usa un cuadro en la gráfica para 90 cm (1 pie) cuadrado de espacio. Señala el norte, sur, este y oeste en tu mapa. Ahora estás listo para elegir la ubicación de tus cultivos. Puedes usar el bosquejo que hiciste antes para asegurarte de poner tus cultivos en los mejores lugares. Por ejemplo, asegúrate de que los cultivos que necesitan sol no estén bajo la sombra de los edificios o los árboles.



Espacio entre las plantas

Las plantas necesitan bastante espacio encima y debajo del suelo. Las hojas de las plantas necesitan suficiente espacio para recibir luz solar y brisas naturales, que las mantienen secas y ayudan a prevenir enfermedades. Las hojas usan la luz del sol para crear su propia energía, así que las plantas que son cultivadas bajo el sol directo producen vegetales más grandes y frutas más dulces que las cultivadas en la sombra.

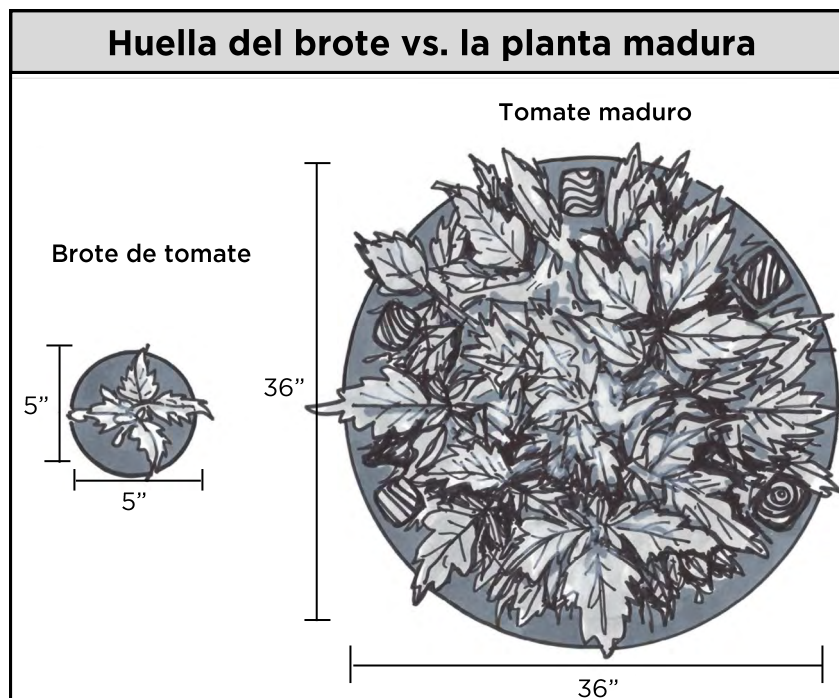
Las raíces de las plantas también necesitan espacio para llegar al agua, el aire y los nutrientes del suelo. Las plantas que están demasiado cerca entre sí no prosperan porque compiten unas con otras.

Puede parecer que tus plantas están demasiado lejos entre sí cuando son pequeñas, pero acaban por ocupar el espacio cuando lleguen a su tamaño final. Cuando estés planeando el jardín, considera el ancho y la altura adecuados de tus plantas en la madurez.

Considera la “huella” de tus plantas en la madurez. Los brotes y las plántulas son pequeñitos, pero las plantas saludables ya crecidas pueden ser grandes. Un plan bien diseñado para el jardín toma en cuenta el ancho de la planta ya crecida, también llamado su “huella”.

Imagina que ves una planta de tomate ya crecida desde arriba. Cuando está sostenida con una vara, mide alrededor de 90 cm (36 pulgadas) de ancho por 90 cm (36 pulgadas) de profundidad (3 pies por 3 pies); esta es su huella. Dibujar las huellas de tus cultivos en el mapa te da una mejor idea de cuántos brotes o cuántas semillas usar.

Los paquetes de semillas y los calendarios de cultivo pueden dar instrucciones para el “espaciado de las semillas” (el espacio entre ellas), “el espaciado de las filas” y el “angostamiento” (el espacio entre las plantas ya crecidas en las filas). La huella también toma en cuenta todos estos factores y te ayuda a proyectar el espacio que una planta ya crecida puede necesitar.



Un plan bien diseñado para el jardín considera las necesidades de espacio del cultivo en su madurez, también llamada su “huella”.

Considera la altura de tus plantas en la madurez por la sombra que dan. La altura total de una planta madura es importante, porque los cultivos altos pueden cubrir de sombra a los cultivos bajos.

En Norteamérica, el sol siempre brilla desde el sur, arrojando las sombras al norte. Planta tus cultivos altos o tus cultivos en rejillas, como el maíz o el tomate, en la cara norte del jardín para que no arrojen sombra sobre los vegetales bajos. Pon plantas que toleren la sombra debajo o cerca de las plantas altas.

Haz un mapa para cada temporada.

Dado que tus cultivos cambian de temporada, podrías necesitar más de un mapa. Por ejemplo, podrías tener un mapa para los cultivos de primavera y otro para los de verano. O podrías tener un mapa que muestre el cultivo en sucesión. Tu mapa podría tener una flecha que muestre el cambio de un cultivo a otro, como los chícharos en la primavera y verano y que en el otoño cambie a ajo.

Planta tus cultivos altos o en rejilla, como el maíz y los tomates en la cara norte del jardín, para que no arrojen sombra sobre los vegetales más bajos.

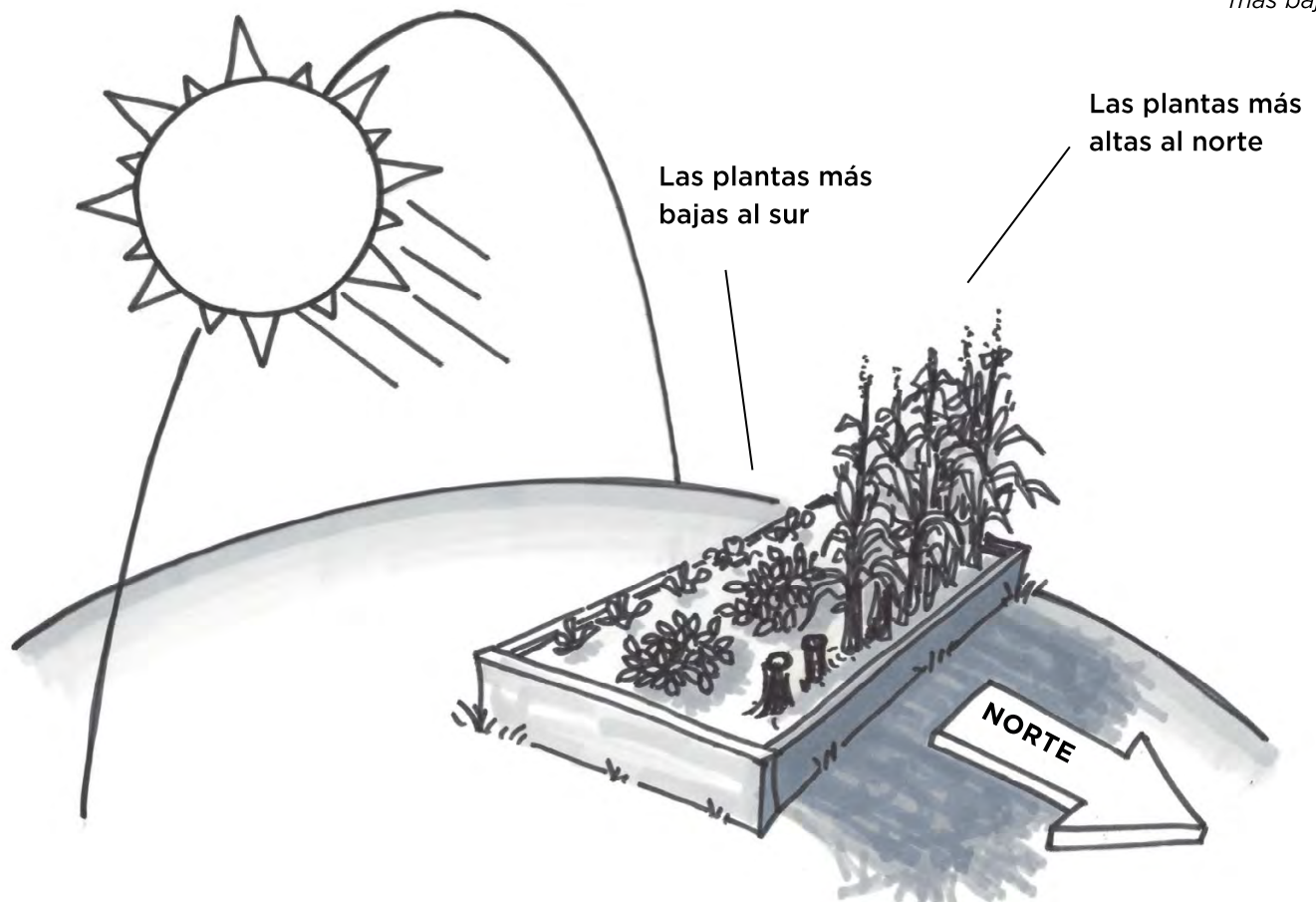


Tabla de cultivos comunes

Cultivo	Período para plantarlo	Huella	Método para plantarlo	Altura	Días hasta la cosecha	¿Un poco de sombra?	Una semana o sucesión de 2 semanas
Acelga	Abril-Julio	30x30 cm (12"x12")	Trasplante o fila	Medio	50-60	Un poco de sombra	Individual
Ajo	Sep.-Oct.	10x10 cm (4"x 4")	Fila	Bajo	220-300	Sólo sol directo	Individual
Ajoporro	Marzo-Mayo	10x10 cm (4"x 4")	Trasplante o fila	Bajo	120	Un poco de sombra	Individual
Albahaca	Marzo-Mayo	30x30 cm (12"x12")	Trasplante o fila	Medio	90-120	Sólo sol directo	Sucesión
Berenjena	Mayo-Junio	30x30 cm (12"x12")	Trasplante	Medio	70-75	Sólo sol directo	Individual
Betabel	Marzo-Junio	10x10 cm (4"x 4")	Fila o grupos	Bajo	50-80	Un poco de sombra	Sucesión
Brócoli	Marzo-Ago.	30x30 cm (12"x12")	Trasplante	Medio	55-90	Sólo sol directo	Individual
Calabaza, invierno	Mayo	Vid 15x15 cm (6"x 6")	Trasplante o colina	Medio	90-150	Sólo sol directo	Individual
Calabaza, verano	Mayo-Junio	90x90 cm (36" x 36")	Trasplante o colina	Medio	55-70	Sólo sol directo	Individual
Cebolla	Marzo-Mayo	10x10 cm (4"x 4")	Trasplante	Bajo	100-120	Un poco de sombra	Individual
Chícharos	Feb.-Mayo	4"x 4" en rejilla	Fila o grupos	Medio	75-100	Un poco de sombra	Sucesión
Chirivía	Abril-Mayo	7.5x7.5 cm (3"x 3")	Fila o grupos	Bajo	110-120	Un poco de sombra	Individual
Cilantro	Marzo-Junio	30x30 cm (12"x12")	Trasplante	Bajo	60-90	Un poco de sombra	Sucesión
Col	Abril-Junio	30x30 cm (12"x12")	Trasplante	Medio	80-90	Sólo sol directo	Individual
Col forrajera	Mayo-Julio	30x30 cm (12"x12")	Trasplante	Medio	80-100	Un poco de sombra	Individual
Coliflor	Abril-Julio 15	30x30 cm (12"x12")	Trasplante	Medio	90-150	Sólo sol directo	Individual
Col rizada	Mayo-Julio	30x30 cm (12"x12")	Trasplante	Medio	60-70	Un poco de sombra	Individual
Espinaca	Abril y Sep.	10x10 cm (4"x 4")	Fila o grupos	Bajo	40-50	Un poco de sombra	Sucesión
Frijoles, vaina (arbusto)	Mayo-Julio	30x30 cm (12"x12")	Fila o grupos	Medio	60-70	Un poco de sombra	Sucesión
Frijoles, vaina (vara)	Mayo-Junio	4"x 4" en rejilla	Fila o grupos	Alto	70-90	Sólo sol directo	Sucesión
Hierbas (perene)	Otoño o prima.	24" x 24" variable	Trasplante o colina	Medio	Perene	Un poco de sombra	Individual
Lechuga	Marzo-Sep.	15x15 cm (6"x 6")	Fila o grupos	Bajo	65-80	Un poco de sombra	Sucesión
Maíz (dulce)	Abril-Junio	30x30 cm (12"x12")	Fila	Alto	70-110	Sólo sol directo	Individual
Papas	Marzo-Junio	30x30 cm (12"x12")	Colina	Medio	70-120	Un poco de sombra	Individual
Pepino	Mayo-Junio	6"x 6" en rejilla	Trasplante o colina	Medio	55-75	Sólo sol directo	Individual
Perejil	Marzo-Junio	30x30 cm (12"x12")	Fila o grupos	Bajo	80-90	Un poco de sombra	Individual
Pimientos	Mayo-Junio	30x30 cm (12"x12")	Trasplante o colina	Medio	80-100	Sólo sol directo	Individual
Rábanos	Marzo-Sep.	7.5x7.5 cm (3"x 3")	Fila o grupos	Bajo	25-35	Un poco de sombra	Sucesión
Sandía	Junio-Julio	12"x12" en rejilla	Trasplante o colina	Medio	55-85	Sólo sol directo	Individual
Tomates	Mayo	90x90 cm (36" x 36")	Trasplante	Alto	60-85	Sólo sol directo	Individual
Zanahoria	Marzo-Julio 15	7.5x7.5 cm (3"x 3")	Fila o grupos	Bajo	70-90	Un poco de sombra	Sucesión

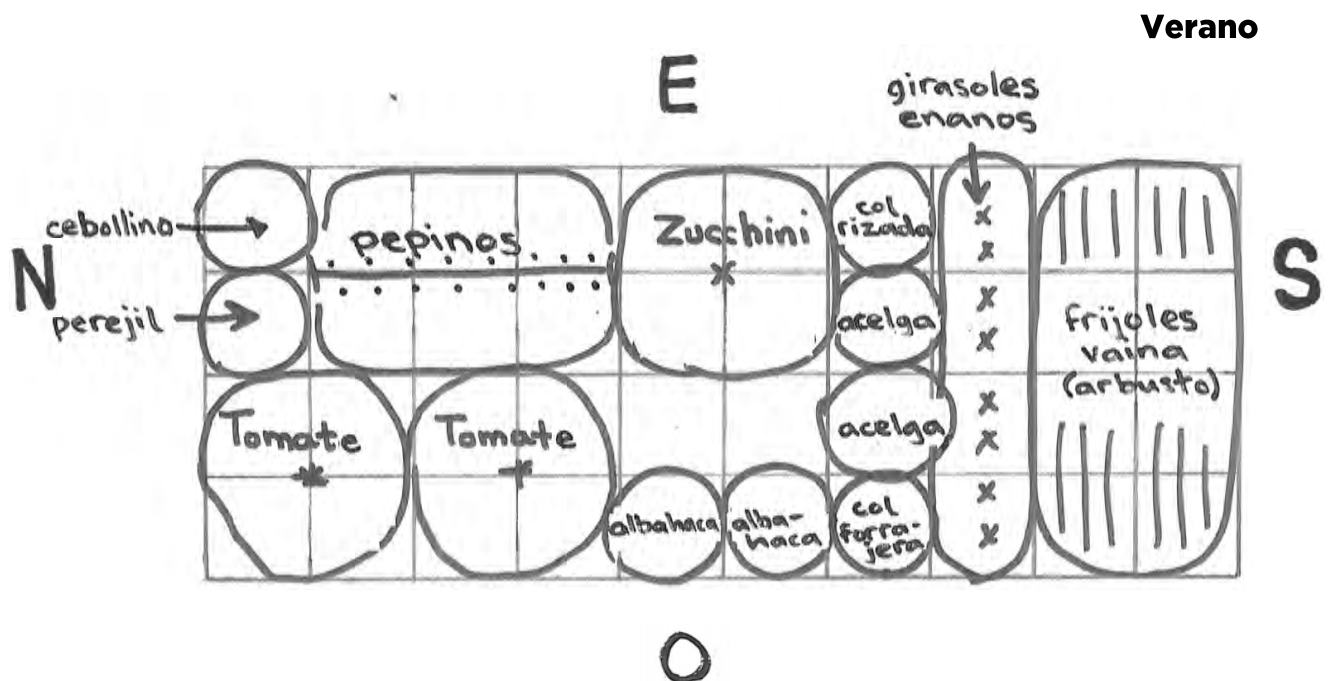
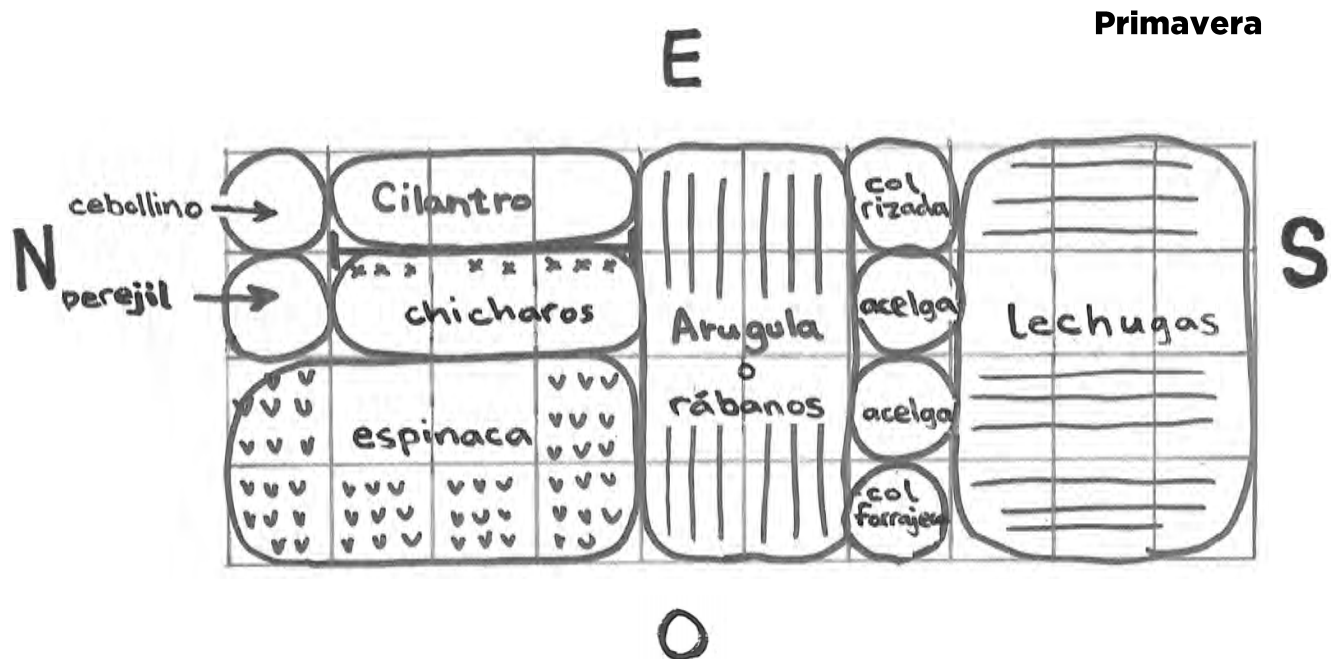
Clave	Método para plantar		Altura	Bajo	menos de 12"
	Trasplante	Trasplantar al jardín como brote		Medio	12" - 35"
	Fila, grupo, colina	Ver Capítulo 3, "Siembra directa"		Alto	36" o más

Fuentes:
publicación EM 9027 del
Servicio de Extensión de OSU,
Catálogo de Territorial Seed,
registros de OFB

Muestra de mapa para plantar

Una cama de 1.2 x 3 m (4' x 10'), dos temporadas

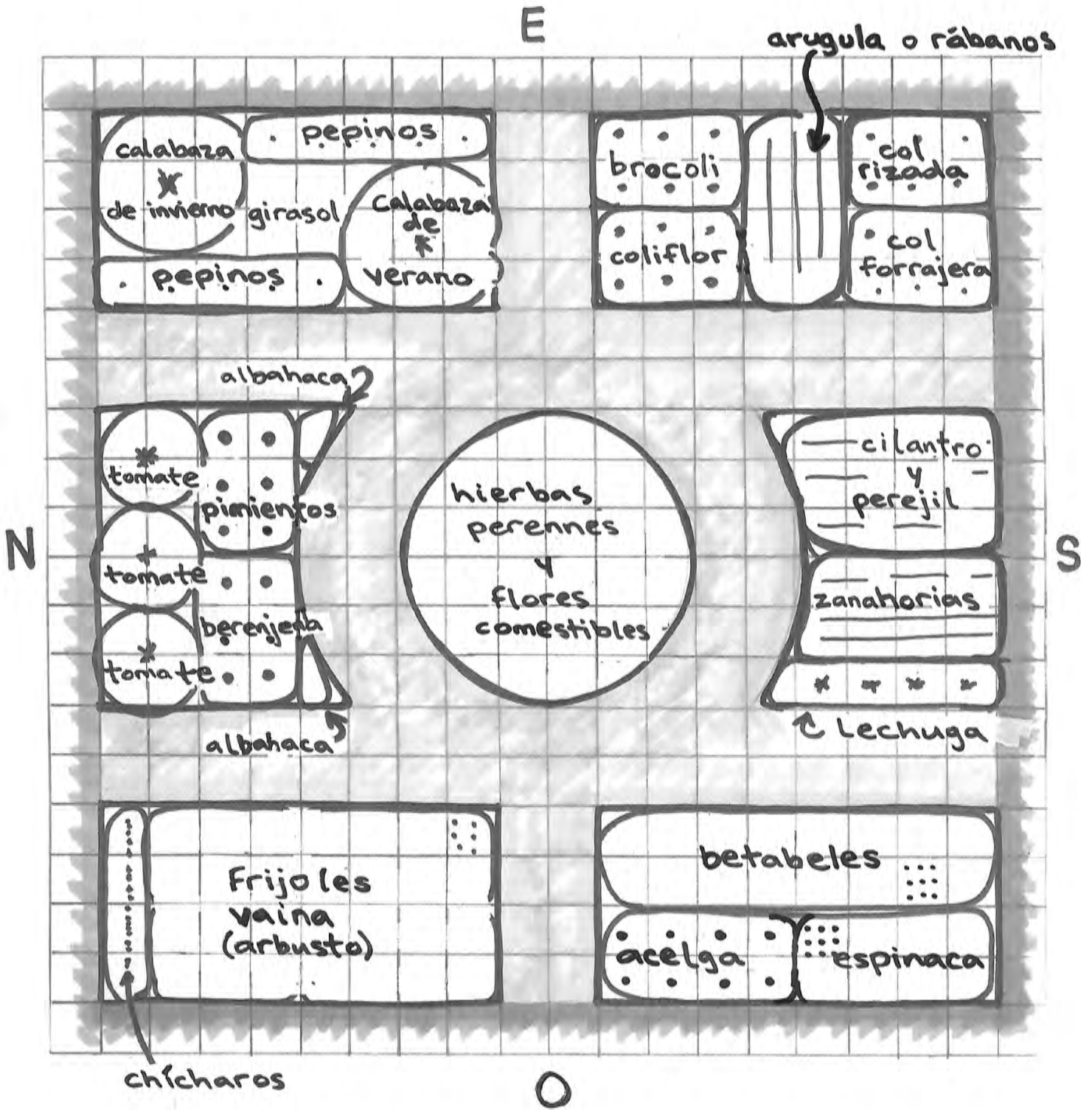
1 cuadro = 90 cm² (1 pie cuadrado)



Muestra de mapa para plantar

Espacio de 20' x 20' con pasillos

1 cuadro = 1 pie cuadrado



Plan personal de cultivo

[illegible]

Mapa personal de cultivo

[illegible]



Capítulo 3:

Cultivo de tu jardín

Ya preparaste el sitio y planeaste tu jardín, ¡ahora es tiempo de cultivar! En este capítulo aprenderás sobre cómo alistar tus camas de jardín en la primavera, cómo aplicar fertilizante, como programar los cultivos y cómo comenzar tu jardín con trasplantes o semillas. También aprenderás algunas maneras especiales de proteger a las plantas jóvenes y tiernas a medida que empiezan a crecer.

Preparación de la tierra

El cultivo en primavera comienza con la tierra. Aquí aprenderás cómo mejorar la condición de tu tierra, o su *tempero* (o el estado adecuado de la tierra para la siembra). La tierra “de buen tempero” puede mantener una vida saludable para las plantas. Si está margosa, fácil de cavar, se empapa y almacena agua fácilmente, se desagua bien y es un buen semillero.

No te apresures. Es tentador empezar temprano con el jardín de la primavera, pero cavar en la tierra cuando está húmeda puede compactarla. Espera hasta que las condiciones de humedad sean las correctas. Tendrás una mejor oportunidad de trabajar en la tierra durante la temporada húmeda en los años posteriores una vez que hayas desarrollado la tierra con composta. La tierra que contiene mucha composta queda lista para plantar más temprano porque drena mejor.

Para probar la humedad de su tierra, toma un puño de tierra y apriétalo. Si se queda en una pelota de lodo, se pega a tus herramientas de cultivo o se ve brillante, está demasiado húmeda. Si está polvorienta y amontonada, está demasiado seca. Si se desmorona libremente y se siente como una esponja exprimida, está en su punto.

TEMAS EN ESTE CAPÍTULO

Preparación de la tierra

Fertilización

¿Siembra o trasplante?

Siembra directa de las semillas

Trasplantado

Protección de los retoños

Cultivo vertical

Retira los materiales restantes del invierno. Si plantaste un cultivo de invierno, tendrás que cortarlo y retirarlo o enterrarlo. Asegúrate de hacerlo antes de que el cultivo forrajero eche semillas y al menos de 2 a 4 semanas antes de plantar. Si cubriste tus plantas con tierra vegetal que no se acabó de descomponer en el invierno, retíralo antes de plantar.

Añade composta. Esparce de 5 a 10 cm (2 a 4 pulgadas) de composta de manera pareja sobre la cama. Entiérralo con una pala, o clava un trinchete de arar bien dentro de la tierra en toda la cama y remueve la composta moviendo el trinchete. Para ahorrar tiempo y energía, puedes añadir fertilizante junto con la composta y mezclarlos. Consulta “Cómo aplicar fertilizante” en la página 30.

Fertilización

Puedes ayudar a que tu tierra retenga los nutrientes con buenas prácticas de jardinería, pero los jardines de vegetales necesitan nutrientes adicionales cada año. Darle a las plantas la cantidad correcta de nutrientes en el momento adecuado es clave para hacer un buen jardín.

Las plantas necesitan 16 nutrientes. El nitrógeno, fósforo y el potasio son nutrientes importantes que se encuentran en la mayoría de las mezclas de fertilizantes. Las plantas los necesitan en cantidades mayores que los demás nutrientes. Las plantas necesitan cantidades mucho menores de los otros 13 nutrientes, o *micronutrientes*.

Los tres números de las etiquetas del fertilizante te dicen los porcentajes de nitrógeno (N), fósforo (P) y potasio (K) disponibles en el producto. Por ejemplo, un fertilizante que tenga una etiqueta que dice 15-5-10 contiene 15% de nitrógeno, 5% de fósforo y 10% de potasio.



Los tres números de la etiqueta de la bolsa del fertilizante te dicen los porcentajes de nitrógeno (N), fósforo (P) y potasio (K) que contiene el producto.

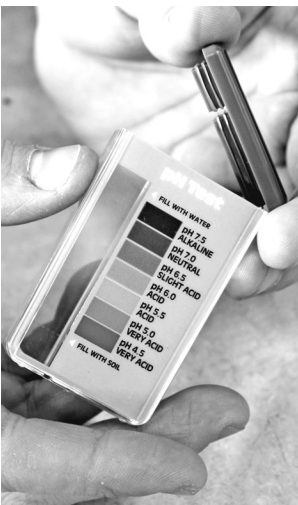
En los 2 o 3 primeros años de la nueva cama de jardín basta con un fertilizante balanceado. Este contiene N, P y K en las mismas cantidades, como 10-10-10.

Pruebas con la tierra

Considera hacer pruebas con la tierra cuando estés comenzando un nuevo jardín. Esta prueba puede medir el pH y las cantidades de N, P, K y otros nutrientes en tu tierra antes de que comiences a plantar.

Para medir el pH de la tierra. El número del pH te dice qué tan ácida o alcalina es tu tierra. Los jardines de vegetales son más productivos cuando la tierra es ligeramente ácida, con un pH de entre 6.0 y 7.0. Si la prueba muestra que el pH de tu tierra es menor a 6.0 (demasiado ácida), habrá algunos nutrientes que estarán menos disponibles para tus plantas. Puedes elevar el pH añadiendo cal agrícola, que también añade calcio a la tierra.

Mide el pH en casa con una prueba casera.



Para mayor información sobre pruebas con la tierra:

¡Pregunta a un Master Gardener!

En general aplica 5 libras de cal agrícola por cada 100 pies cuadrados de área de cultivo. Podrías necesitar más cal agrícola si el pH de tu tierra es particularmente bajo. Si vives en un área con tierra alcalina, habla con los maestros jardineros locales sobre cómo acidizar tu tierra.

Para medir el N-P-K en la tierra. Si añadiste un fertilizante balanceado por muchos años, tu tierra podría ya tener suficiente fósforo y potasio. Estos nutrientes avanzan en la tierra lentamente. Por el otro lado, el nitrógeno se filtra rápidamente si hay mucha agua o lluvia. Podría convenirte hacer pruebas en la tierra cada 3 a 5 años para ver si tienes que proveerle otros nutrientes aparte de nitrógeno.

Fertilizantes orgánicos y químicos

Puedes hacer un buen jardín usando fertilizante orgánico o químico. Cada uno tiene ventajas y desventajas. Mira el siguiente cuadro de comparación y decide qué tipo de fertilizante quieres usar. Puedes basar tu decisión en las necesidades de tus plantas, en cuánto quieres gastar, en los materiales a tu disposición o en tus valores personales.

Comparación de fertilizantes orgánicos y químicos	
Fertilizantes orgánicos	Fertilizantes químicos
Los fertilizantes orgánicos, como la harina de semillas, la harina de huesos y las algas, vienen directamente de fuentes vegetales o animales. Se venden por su cuenta y en mezclas pre empacadas.	Los fertilizantes químicos (también llamados “comerciales,” “sintéticos” o “convencionales”) son fabricados con un proceso químico. Se venden como mezclas completas pre empacadas.
Ventajas: • Respaldan los microorganismos de la tierra, que son buenos para la salud y el tempero de la tierra a largo plazo • Contienen micronutrientes esenciales para la salud de las plantas • Liberan los nutrientes más lento, de modo que más nutrientes se quedan en la tierra en vez de ser arrastrados por el agua y dañar el medio ambiente • La liberación lenta también implica un menor riesgo de dañar las plantas Desventajas: • Los nutrientes están en una forma que tiene que ser descompuesta por los microorganismos de la tierra, lo cual significa que no están disponibles inmediatamente para que la planta los use • Los microorganismos son menos activos en las temperaturas frescas, lo cual disminuye la liberación de nutrientes • A veces son más caros a corto plazo	Ventajas: • Son solubles en agua, de modo que los nutrientes están disponibles inmediatamente para las plantas una vez que se riega el fertilizante • A veces son menos caros a corto plazo Desventajas: • Usualmente sólo ofrecen N, P y K, faltan micronutrientes • No proveen materia orgánica • A menos que la fórmula sea de liberación programada, el nitrógeno deja la tierra muy rápidamente • Muchos fertilizantes químicos están concentrados y son muy solubles en agua, así que es más fácil aplicar demasiado y dañar las plantas



Receta de fertilizante orgánico para todo propósito

4 porciones de harina de semillas (linaza, algodón o
1/2 porción de fosfato de rocas o harina de huesos

1/4 porción de cal de dolomita
1/2 porción de harina de algas

1/4 porción de cal

©2007 por Steve Solomon. Todos los derechos reservados. Fragmento de *Growing Vegetables West of the Cascades*, 6a Edición con permiso de Sasquatch Books.

Para mezclar tu propio fertilizante orgánico

El fertilizante orgánico puede ser mucho menos caro si lo mezclas tú mismo! Los ingredientes de los fertilizantes orgánicos se venden a granel en la mayoría de las tiendas de jardinería, en las tiendas de suministros para siembra y en los viveros. En la receta que aparece arriba, una “porción” puede ser cualquier cosa, un

Para esparcir el fertilizante, distribúyelo sobre la tierra, como si estuvieras poniendo canela-azúcar sobre pan tostado.



contenedor de yogurt o una cubeta. Sólo sé consistente con las medidas. Mantén el fertilizante que mezclaste en un contenedor sellado como un bote de basura plástico para usarlo en toda la temporada de crecimiento.

Cómo aplicar fertilizante

Hay varias maneras de aplicar fertilizante. El método que elijas depende del tipo de fertilizante que tengas y cuándo lo uses. En el caso del fertilizante orgánico casero, puedes *esparcir*, *aplicar en bandas*, *recubrir*, o colocar 1/4 de taza “*en el agujero*”. En el caso de los fertilizantes premezclados o líquidos, asegúrate de leer las instrucciones del contenedor antes de usarlo.

Esparcir. Distribuye el fertilizante sobre la superficie, como si estuvieras poniendo azúcar-canela sobre pan tostado. Después mételo a la tierra con una pala, un trinche de cavar o un rastrillo. Para ahorrar tiempo y esfuerzo, añade el fertilizante y la composta al mismo tiempo en la primavera y luego mézclalos en el suelo.

Aplicar en bandas. Usa la esquina de un azadón para cavar una trinchera de alrededor de 7.5 cm (3 pulgadas) de profundidad, y esparce fertilizante en ella. Cubre la trinchera con tierra, después siembra semillas de 3.5 a 5 cm (1.5 a 2 pulgadas) por encima y al costado de la trinchera rellena. A medida que las semillas germinen, las raíces de la planta crecerán hacia abajo, hacia el fertilizante y absorberán los nutrientes. La aplicación en bandas también es una buena manera de fertilizar una hilera de trasplantes o de añadir fertilizante a plantas que ya están creciendo.

Recubrir. Esparce el fertilizante en la superficie de la tierra, cerca de las plantas que crecen. Mantén el fertilizante alejado de las hojas para evitar que se quemen.

Ráspalo ligeramente para meterlo en la pulgada (2.5 cm) superior de la tierra con tus guantes o con un cultivador de mano, poniendo atención para evitar las raíces de las plantas. Riega el fertilizante para que las plantas puedan absorber los nutrientes. Usa la técnica del recubrimiento cuando tengas que darle a las plantas nutrientes adicionales durante la temporada de crecimiento.

“En el agujero.” Usa este método cuando estés trasplantando vegetales al jardín. Pon una cucharada pequeña de fertilizante en cada agujero de siembra y mézclalo con la tierra que está al fondo del agujero. En el caso de los fertilizantes orgánicos caseros, pon 1/4 de taza en el agujero. En el caso de los fertilizantes premezclados, revisa las instrucciones del contenedor.

Cuándo aplicar el fertilizante

Fertiliza antes de que siembres semillas o trasplantes brotes. El momento depende del tipo de fertilizante que uses.

Cuándo aplicar fertilizante orgánico.

En el primer año de un jardín nuevo fertiliza cerca de un mes antes de que siembres semillas o trasplantes en la primavera. Esto le da tiempo a los microorganismos de la tierra para descomponer el fertilizante a una forma que pueda ser usada por las plantas. Después de una temporada o dos de cultivo orgánico podrás fertilizar al momento de plantar sin necesidad de esperar. En el caso de las aplicaciones de fertilizante “en el agujero”, fertiliza cuando trasplantes tus brotes.

Cuándo aplicar fertilizante químico. Si decides usar un fertilizante químico, sigue las instrucciones del paquete.

Antes de plantar tu jardín debes decidir qué cultivos sembrar directamente en la tierra y qué cultivos trasplantar al jardín como brotes.

Las semillas pueden ser menos caras que los brotes, así que la siembra directa te puede dar más plantas por menos dinero. Las semillas también te dan más opciones de variedades de plantas, porque la mayoría de las tiendas tienen espacio para pocas variedades de brotes.

El trasplantado también tiene sus ventajas. Muchos de los cultivos favoritos del verano necesitan una temporada de crecimiento más larga de la que tenemos en Oregon. Los brotes de estas plantas se cultivan en invernaderos cálidos, para adelantarse a la temporada de crecimiento. Cuando los trasplantas a tu jardín, les das suficiente tiempo para producir un cultivo antes de que la primera helada los mate. Además, la maleza puede robar espacio a las plantas jóvenes, pero los trasplantes ya tienen tamaño suficiente para sacarle ventaja a la maleza.



Las plantas con raíces primarias grandes, como el betabel y la zanahoria, deben ser sembradas directamente.

¿Siembra o trasplante?

Siembra directamente los vegetales de hojas verdes y cultivos con semillas largas o con raíces primarias largas.

Trasplanta los cultivos de temporada larga, como los tomates, tomatillos y la berenjena. Estos cultivos de climas tropicales o subtropicales necesitan empezar anticipadamente en un invernadero para madurar fruta en nuestro reducido verano.



Muchos otros cultivos pueden ser sembrados directamente o trasplantados. Entre ellos están algunos miembros de la familia de las coles, de la familia del betabel, de la familia de la cebolla y muchas hierbas. Experimenta para ver qué te funciona.

Saber cuándo plantar

Ya sea que plantes las semillas directamente en el jardín o que uses trasplantes, es importante plantar cada cultivo en el momento adecuado. La temperatura del aire y la tierra es importante para un crecimiento saludable

de las plantas, así que a las plantas que llegan al jardín demasiado temprano o demasiado tarde podría no irles bien.

Tu paquete de semillas te dirá la temperatura mínima que necesita la semilla para germinar. Los calendarios de cultivo pueden mencionar fechas en las que la tierra está lo suficientemente cálida, pero las temperaturas pueden cambiar de un año a otro. Revisar la temperatura real con un termómetro de suelo te ayuda a plantar en el momento correcto.

Elección de semillas o trasplantes		
Siembra directa		
Semillas grandes	Raíces primarias grandes	Otros
Maíz	Rábanos	Ajo (dientes)
Frijoles	Betabeles	Lechuga Batavia
Chícharos	Nabo	Rúcula
Calabaza	Zanahorias	Mostaza
Auyama	Colinabo	Papas
Pepino	Chirivía	(llamadas papas “de semilla”)
Melones		
Sólo por trasplante		
Cultivos de temporada larga		
Tomates	Tomatillos	Berenjena
Pimientos picantes	Pimientos dulces	
Siembra directa o trasplante		
Familia de la col	Familia del betabel	Familia de la cebolla
Brócoli	Acelga	Cebolla
Coliflor	Espinaca	Ajoporro
Col rizada	Quinoa	Cebollín
Col	Hierbas	Otros
Col forrajera	Albahaca	Lechuga
Col rábano	Perejil	
Bok choi	Cilantro	

Puedes almacenar las semillas sobrantes en un lugar fresco y seco, como un armario o un sótano. Pon los paquetes de semillas sobrantes en un frasco sellado con un agente secador (como un paquete de sílice de una botella de pastillas) para absorber la humedad.

Qué necesitan las semillas para germinar

Para *germinar*, o salir de sus conchas y comenzar a crecer, las semillas necesitan humedad y calor.

La temperatura de la tierra afecta la germinación. En la primavera, cuando la tierra está fría, las semillas a veces se pudren antes de que tengan oportunidad de brotar. Puedes plantar semillas grandes como frijoles, chícharos y maíz en tierra fría si haces que las semillas broten de antemano.

Para hacer el brote distribuye las semillas entre dos capas de toallas de papel húmedas y colócalas en una bolsa de plástico. Mantén la bolsa en un lugar cálido hasta que veas que salen pequeñas raíces de las semillas. Una vez que hayan

brotado, plántalas de la manera usual. Manéjalas con cuidado para evitar romper las raíces pequeñas.

Cómo preparar tu semillero

Afloja la tierra con un trinchete de cavar o una pala, después rastrilla el semillero para crear una “superficie” suelta y pareja para tu semillero.

Para que trabajes menos, distribuye la composta y cualquier fertilizante que estés esparciendo antes de que aflojes la tierra. Mezcla la composta y el fertilizante a medida que trabajas sobre el semillero.

Patrones de siembra

Cuando siembres tus semillas puedes elegir uno de estos patrones: en fila, en banda o en colina.

Cultivo en fila. Los paquetes de semilla suelen tener instrucciones para plantar en filas largas individuales. El paquete te dice qué tan profundas deberían ser las filas, qué distancia poner entre las semillas y qué distancia debe haber entre las filas.

Dibuja filas en la tierra usando tu dedo o el borde de una herramienta de jardinería. Puedes sembrar las semillas grandes en las filas una a una. En el caso de las semillas más pequeñas, puedes tomar las semillas del paquete o rociarlas en la fila usando tu pulgar y tu índice. Una vez que las semillas estén en su sitio, revisa el paquete de semillas para ver qué tan profundo deben ir, y cúbrelos con esa cantidad de tierra. Espera hasta que siembres todas las semillas antes de cubrirlas para que puedas ver si te faltó algún punto.

Algunas de las semillas no germinan, otras van a ser comidas por las aves o por otras plagas del jardín. Para estar seguros, siembra el doble de las semillas que necesites y planea reducir el semillero más tarde.

Temperatura mínima de la tierra para germinar

Cultivo	Temperatura (°F)
Frijol, vaina	48-50
Col	38-40
Zanahorias	39-41
Maíz*	60-65
Berenjena	55-60
Melones	55-60
Cebollas	34-36
Chícharos	34-36
Pimientos	55-60
Papas	39-41
Rábanos	48-50
Tomates	50-55

*Las variedades ultra dulces son especialmente sensibles a las bajas temperaturas.

El cultivo en fila funciona para todas las plantas, pero la distancia que se tiene que dejar entre las filas puede desperdiciar espacio en los jardines pequeños. Tal vez te convendría usar un patrón de siembra distinto para algunos cultivos.

Cultivo en bandas. Puedes sembrar las semillas en una fila ancha en vez de en filas largas e individuales. Los rábanos, la espinaca, los frijoles, los chícharos, el betabel, la lechuga y la zanahoria crecen especialmente bien en las filas en banda.

Delinea tu fila en banda con estacas o con cordeles, o dibuja el perímetro en la tierra con tu mano o con el borde de una herramienta de jardín. Esparce las semillas de manera pareja en la fila. Siembra más semillas de las que crees que necesitarás. Rastríllalas y cúbre-las

suavemente con tierra con la profundidad correcta. A medida que crecen las plántulas saca algunas de las plantas para darles espacio a las demás para que crezcan. Puedes aprender más sobre este procedimiento de extracción en la página 37.

Sacar la maleza de un cultivo en banda puede exigir más tiempo que en un cultivo en fila, porque no es tan fácil pasar el azadón entre los cultivos.

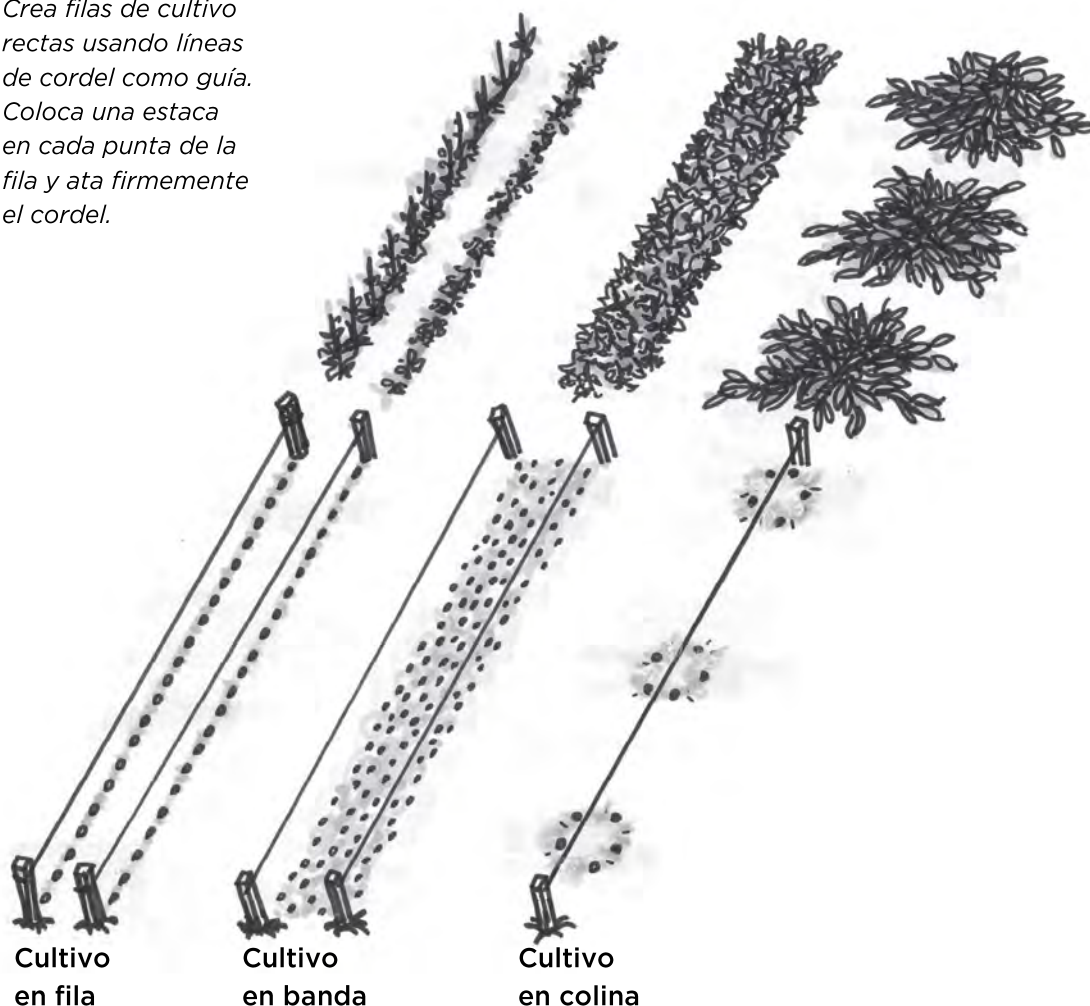
Cultivo en colina. La “colina” es un grupo de semillas plantadas cerca unas de otras en un pequeño racimo. Esta es una buena manera de plantar vegetales más grandes con semillas grandes, como la sandía, la calabaza, el maíz y los pepinos.



Cortesía de Billy Cox

Siembra el doble de semillas que necesites, ya que después las extraerás del semillero.

Crea filas de cultivo rectas usando líneas de cordel como guía. Coloca una estaca en cada punta de la fila y ata firmemente el cordel.





Estas calabazas fueron plantadas usando el método de cultivo en colina. A cada racimo se le han extraído ejemplares hasta dejar la planta más fuerte.

Plantar varias semillas en cada racimo te ayuda a asegurarte de que al menos una de las semillas germine y crezca.

Mira la profundidad del cultivo en tu paquete de semillas, después haz 4 o 5 agujeros en un pequeño racimo. Pon una semilla en cada agujero y suavemente cúbrealas con tierra. Después de que las semillas germinen, extrae plantas de cada racimo hasta que queden dos o tres plantas. Cuando las plántulas crezcan extrae plantas de cada racimo hasta que quede una sola. Corta las plántulas más pequeñas a ras del suelo y deja que los más fuertes crezcan. La distancia entre los racimos es la misma de la huella del cultivo.

Profundidad del cultivo

La profundidad a la que se plantan las semillas depende del cultivo. Revisa tu paquete de semillas para ver información. Si no hay instrucciones en el paquete de semillas, sigue esta regla general: siembra a una profundidad de cuatro veces la parte más larga de la semilla. Si la semilla mide alrededor de 3/5 cm (1/4 de pulgada) plántala más o menos a 2.5 cm (una pulgada) de profundidad.

Pero si tu tierra es particularmente pesada, siembra las semillas solo a dos o tres veces la parte más larga de la semilla. En la tierra pesada cubre las semillas con

CONSEJO

Si no estás seguro de la profundidad para sembrar tus semillas, sigue esta regla general: siémbrela cuatro veces la parte más larga de la semilla.

tierra ligera de maceta, en vez de tierra de jardín. La tierra de maceta facilita que las plántulas salgan.

En cualquier tipo de tierra las semillas que son sembradas a demasiada profundidad no pueden germinar. Si las semillas no están lo suficientemente profundas podrían ser arrastradas, secarse o ser llevadas por las aves o por insectos antes de que germinen.

Riego de las semillas

Las semillas necesitan humedad para germinar. Rocía o riega ligeramente con suficiente frecuencia para que el semillero se mantenga húmedo pero no empapado. La tierra debe sentirse como una esponja exprimida. Riega los semilleros nuevos cada día o dos días. Si el clima es muy seco y caliente, podría ser necesario regar el semillero nuevo varias veces al día.

Usa una boquilla puesta a punto de rocío para evitar insertar las semillas demasiado profundamente en la tierra o que el agua las arrastre.

Riega el semillero hasta que el agua comience a encharcarse. Deja que el agua penetre, después vuelve a regar hasta que se vuelva a encharcar. Podría ser necesario empezar y detenerse varias veces para que el semillero quede húmedo de manera pareja.

Las plántulas tienen raíces someras y tiernas, así que tienes que regarlas a menudo hasta que las raíces crezcan más profundamente y se fortalezcan. A medida que las plantas crecen, aumenta la cantidad de agua para que la humedad penetre más en la tierra. Deja que la tierra se seque ligeramente entre cada sesión de riego.

Extracción

Cuando extraigas, retira algunas plántulas para darle espacio a las que quedan para desarrollar raíces y hojas fuertes. La extracción deja que las plantas restantes ocupen su huella.

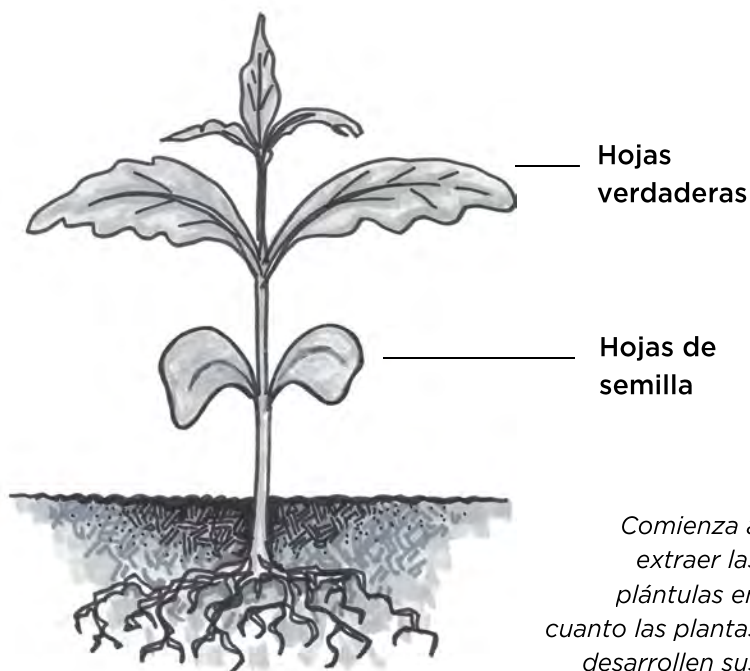
El jardín de vegetales no es productivo cuando las plantas crecen demasiado cerca unas de otras. Las plantas que están demasiado cerca compiten entre sí por la luz del sol, el agua, el aire y los nutrientes. También son un blanco fácil

para las enfermedades y para plagas como las babosas.

Comienza a extraer plántulas en cuanto las plantas desarrollen su primer conjunto de hojas verdaderas. Estas son sus hojas maduras, que tienen un aspecto distinto al de sus hojas de raíz. Extrae más o menos una vez a la semana hasta que las plantas estén a la distancia que se supone que deben estar para un crecimiento maduro. Retira las plántulas que se vean más débiles y deja que las más fuertes crezcan. Jala suavemente las plántulas más débiles o córtalas al ras del suelo. Riega el semillero después de extraer para evitar que las plantas restantes se sequen. Algunas plántulas extraídas, como la lechuga, el betabel, la acelga, la col rizada, la col forrajera y la espinaca pueden comerse como “vegetales bebé.”

Trasplante

En vez de sembrar semillas puedes comenzar con trasplantes. El brócoli, la col, la coliflor, la berenjena, los tomates y los pimientos se dan bien cuando son trasplantados a un jardín como plántulas.



Comienza a extraer las plántulas en cuanto las plantas desarrollen sus primeras hojas verdaderas.



Cortesía del Servicio de Extensión de OSU

El brote de la izquierda ha estado en esta maceta demasiado tiempo. Elige brotes robustos y libres de enfermedades, como el de la derecha.

Cuando compres plántulas, elige plantas robustas y libres de enfermedades. Los trasplantes deben tener un grupo de hojas y raíces bien desarrolladas. Evita las plantas que se ven amarillas, que tienen mucha madera o que ya están floreciendo. También evita las plantas que han estado en la maceta tanto tiempo que sus raíces son largas y están entrelazadas. Para revisar el sistema de raíces de las plantas pequeñas en los pots de plástico, inclina suavemente la planta para sacarla del pote y ponerla en tu mano. Esto se hace golpeando el fondo del pote mientras sostienes el tallo principal entre tu dedo medio e índice por encima de la tierra.

Algunas veces los trasplantes acaban de llegar del invernadero y no han tenido tiempo de “endurecerse.” Cuando las plantas se endurecen, las mueven a exteriores, sacándolas del invernadero cálido y húmedo para que se acostumbren a las condiciones del jardín. Endurece tus trasplantes jóvenes cuando los lleves a casa. Llévalos al exterior durante el día y mételos a casa de noche. También exponlos a más luz solar cada día. Haz esto de 3 a 5 días.

Dale espacio a tus trasplantes conforme a su huella, para que tengan suficiente margen para crecer. Los trasplantes de invernadero suelen venir con más de una planta en una sola maceta. Si puedes separar suavemente las raíces sin romperlas, puedes plantar cada plántula por separado. Si las plántulas son demasiado duras para separarlas, elige la planta que se vea más saludable y corta el resto al ras del suelo para evitar que compitan unas con otras. Recuerda que hasta los jardines mejor cuidados producen menos si las plantas están demasiado cerca unas de otras.

Trasplanta los brotes temprano en la mañana o temprano en la tarde para

evitar que se marchiten. Riega los brotes varias horas antes de trasplantarlos. Manéjalos con cuidado para evitar dañar las raíces o golpear los tallos.

Cómo trasplantar

Cava un agujero que sea más ancho y ligeramente más profundo que la bola de raíz. El agujero debe ser lo suficientemente grande para que la parte superior de la bola de raíz no salga por encima de la línea del suelo. Coloca fertilizante en el agujero y mézclalo con la tierra al fondo. (Esto no se tiene que hacer si añadiste fertilizante cuando preparaste la cama.)

Pon el trasplante suavemente en el agujero. Las hojas del fondo deben estar a raíz o justo por debajo de la parte superior del agujero.

Los tomates son la excepción. Cava un agujero más profundo, corta el conjunto inferior de hojas y planta el tomate de modo que sólo haya dos o tres conjuntos de hojas por encima del nivel del suelo.



Trasplanta los brotes temprano en la mañana o la tarde para evitar que se marchiten.

Vuelve a llenar el agujero suavemente con tierra suelta, teniendo cuidado de no compactarla. Asegúrate de que la bola de raíz no salga por encima del nivel del suelo.

Riega bien el trasplante, pero suavemente. Este primer riego evita que la planta joven se seque y ayuda a asentar la tierra en cualquier bolsa de aire que esté debajo de la superficie. Podría ser necesario que añadas más tierra si el área que está alrededor del trasplante se hunde durante el primer riego.

Para asegurarte de que tus trasplantes echen raíz mantenlos bien regados durante su primera semana en el jardín.

Protección de los retoños

Tener cuidado especial durante las primeras semanas de un jardín recién plantado arroja buenos frutos más adelante.

Protección temprana. En los primeros días tras el trasplantado, protege las plantas jóvenes del viento y el sol. Usa periódico o cartón para resguardar la cara sur de los trasplantes, donde el sol pega más fuerte. Usa botellas de plástico con el fondo recortado para proteger a las plantas jóvenes del frío y de las aves y los insectos.

Cubiertas para las filas. Estas cubiertas pueden usarse para proteger trasplantes y semillas sembradas directamente. Éstas ofrecen algunos grados de protección durante los golpes de frío. Fija los bordes para proteger los cultivos de los insectos, los gatos y otros visitantes no invitados. Puedes enterrar los bordes en la tierra o sostenerlos con ladrillos, rocas o con grapas de paisajismo.



La cubierta de la fila es una tela blanca que protege los cultivos de las plagas y el frío.

Cortesía de Good Cheer Food Bank Garden





Cortesia de www.istockphoto.com

Quítale el fondo a algunas botellas de plástico y ponlas sobre tus plántulas, para protegerlas de las aves y el frío.

Las cubiertas para las filas se hacen en una variedad de materiales. Puedes usar plástico de invernadero, tela ligera o tela de paisajismo sobre tubos de metal o plástico para formar túneles pequeños y bajos. Estos materiales duran varias temporadas. También puedes usar láminas de plástico, pero éstas podrían durar sólo una semana.

Las telas ligeras como Reemay son llamadas “cubiertas flotantes.” Pueden ir directamente sobre las plántulas nuevas y los trasplantes para protegerlos mientras crecen. Para usar una cubierta flotante coloca la tela suelta sobre la cama para darle espacio a las plantas para que crezcan. Recuerda fijar los bordes.

Instala cubiertas para las filas después de sembrar tus semillas, después de que salgan las plántulas, o después del trasplantado. Revisa debajo de la cubierta cada cierto tiempo para asegurarte de no haber atrapado plagas con tus plantas.

Retira o afloja las cubiertas de las filas para aumentar el flujo de aire si las temperaturas suben demasiado debajo de las cubiertas. También quítalas cuando los

pepinos, la calabaza u otras plantas que producen frutas comiencen a florecer. Ello dará oportunidad a los insectos polinizadores de llegar a las flores.

Cultivo vertical

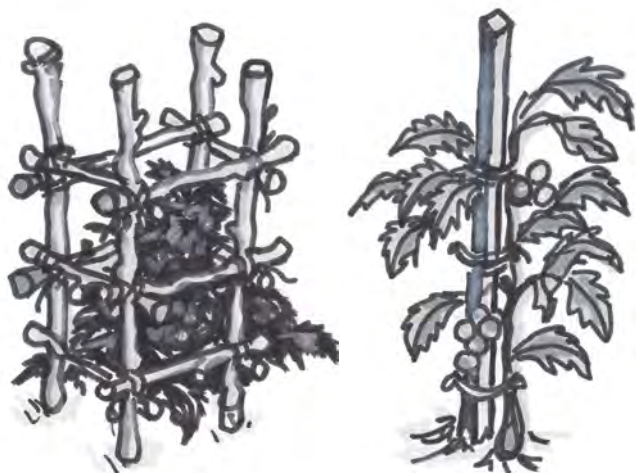
El cultivo vertical es el uso de rejillas, redes, cuerdas, cajas o varas para sostener las plantas mientras crecen hacia arriba. Las plantas cultivadas verticalmente ocupan mucho menos espacio que las plantas cultivadas en el suelo.

Algunos buenos candidatos para el cultivo vertical son las enredaderas y las plantas que se expanden, como los pepinos, los tomates, los melones y los frijoles trepadores. Algunas plantas se agarran al respaldo, pero otras deben ser atadas. Instala estructuras de respaldo al momento de plantar para evitar dañar accidentalmente tus plantas. También es más fácil entrenar a las plantas en una estructura desde el momento que comienzan a crecer.

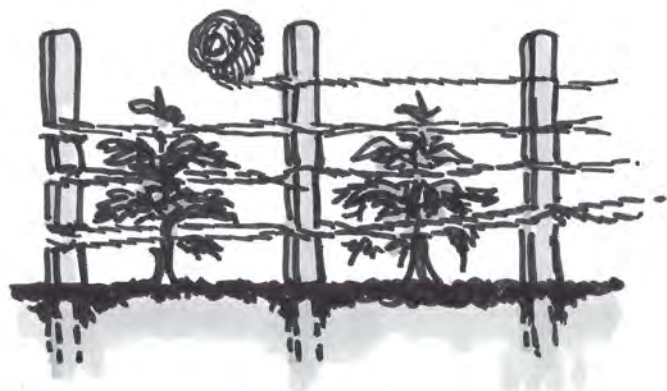
Puedes comprar cajas para tomate y otras estructuras de respaldo en las ferreterías y los viveros, pero muchos jardineros ahorran y hacen sus propias cajas con los materiales que tengan a mano.

Cuando pongas rejillas para frutas pesadas como las calabazas y los melones, ata trapos viejos o nailon debajo de la fruta para sostenerla y evitar que se caiga de la enredadera.

Dado que las plantas cultivadas verticalmente están más expuestas, se secan más rápido y necesitan más agua que cuando están en el suelo. Mantenlas bien regadas.



Las cajas para tomate pueden ser caras. Haz las tuyas con materiales comunes como bambú, estacas de madera y cordel.



Pon los cultivos verticales en la cara norte del jardín para evitar arrojar sombra sobre otras plantas.



Cuando se cultivan las plantas verticalmente, suelen crecer más cerca unas de otras. La tierra que está bajo estas plantas debe ser profunda y estar bien desaguada para que sus raíces puedan extenderse hacia abajo para encontrar agua y nutrientes.

Los cultivos verticales son altos, de modo que arrojan sombra. Ponlos en la cara norte del jardín para evitar que arrojen sombra sobre tus otras plantas. Planta cultivos de sombra cerca de los verticales para aprovechar al máximo tu espacio de cultivo.

Para mayor información

Consulta “Rejillas y cultivo vertical” en el Apéndice de las pág. 101-102.





Cuando uses celosías o rejillas con frutas pesadas como la calabaza y el melón, ata trapos viejos o nylon bajo las frutas para sostenerlas y evitar que se caigan de la enredadera.



Capítulo 4: Cuidado del jardín en crecimiento

Ahora que tu jardín está plantado, puedes enfocarte en mantenerlo saludable. El mantenimiento puede ser la parte que consuma más tiempo del cultivo de vegetales, pero es bueno para tus plantas — ¡y para ti también! El cultivo es un momento para pensar en calma, y te da a ti y a tu familia la oportunidad de disfrutar el ejercicio, el aire fresco y la buena compañía. Si la cosecha es el “destino,” entonces el mantenimiento del cultivo es el “recorrido”. En este capítulo aprenderás sobre el riego, la fertilización durante la temporada de crecimiento, la eliminación de maleza y cómo reconocer y controlar las plagas.

Riego

Las plantas necesitan agua para ser saludables y productivas. En el Pacífico Noroeste, los jardines de vegetales necesitan riego regular porque tenemos poca lluvia durante los meses cálidos. Cuando estés planeando tu jardín piensa en cómo le vas a dar a tus plantas el agua que necesitan.

Los tipos de suelo arenosos, arcillosos y margosos absorben agua de manera distinta. El agua atraviesa la tierra arenosa al doble de velocidad que en la tierra arcillosa, así que toma más tiempo regar la tierra arcillosa. La tierra margosa queda entre estos dos extremos—retiene el agua y drena bien, lo cual la convierte en la mejor tierra para cultivar plantas.

TEMAS EN ESTE CAPÍTULO

Riego

Fertilización durante el crecimiento

Eliminación de maleza

Práctica del manejo integrado de plagas (MIP)

Cómo identificar plagas comunes

Sin importar qué tipo de tierra tengas, el riego debe ser profundo y no habitual. En general, regar 2 o 3 veces a la semana es suficiente. Los semilleros y los nuevos trasplantes son excepciones: necesitan agua cada día o cada dos días. Si no estás seguro de si el suelo está lo suficientemente húmedo, usa tu mano para sentir la humedad debajo de la primera o segunda pulgada (2.5 a 5 cm) de tierra. Si se siente como una esponja exprimida ¡está perfecta!

También puedes revisar tu riego llenando una jarra o un contenedor de yogurt con tierra de jardín y poniéndolo junto a las plantas antes de que las riegues. Si la tierra que está al fondo del contenedor sigue seca después de que la riegues, vas a tener que echar más agua para que le llegue a las raíces de tus plantas. Cuando riegues, dirige el agua a las raíces y no las hojas.

Métodos de riego

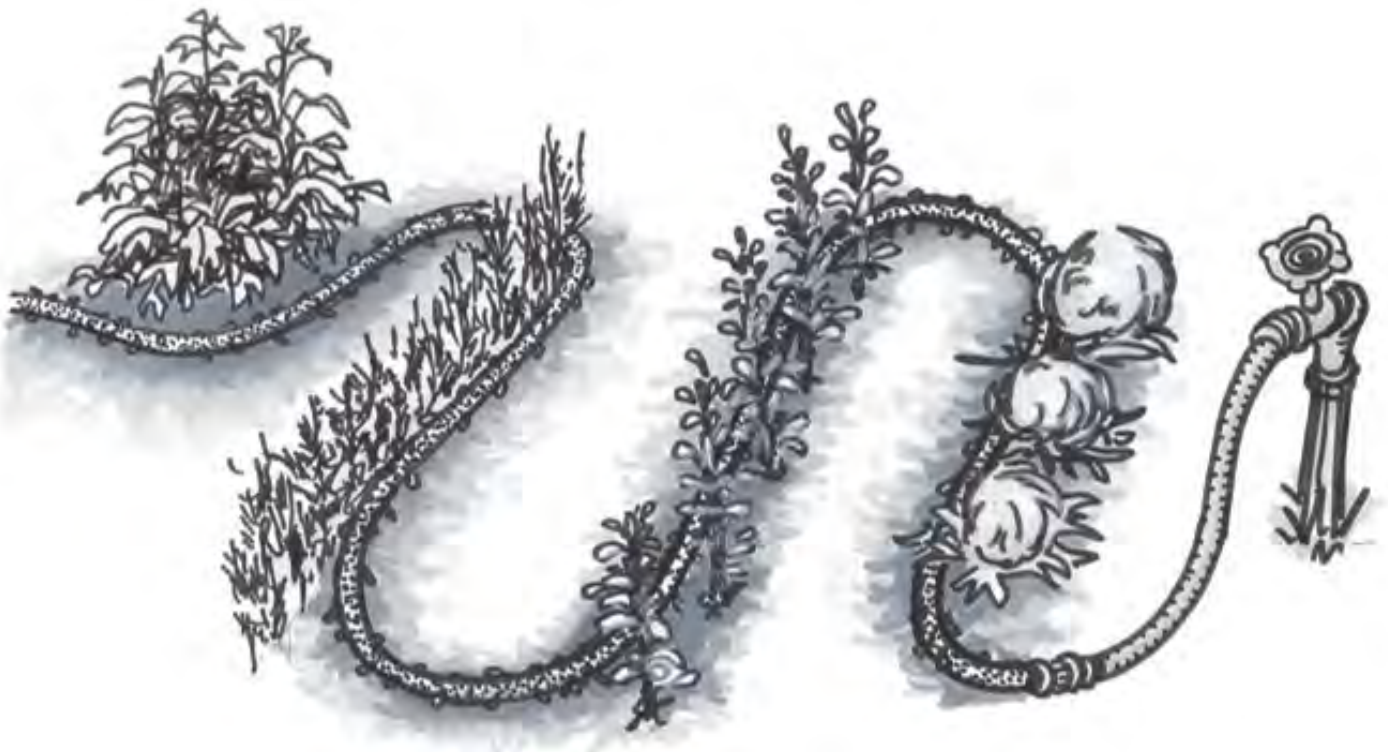
Existen tres métodos básicos de riego: riego a mano con una manguera o un bote de riego; mangueras difusoras y

sistemas de riego por goteo; y los aspersores portátiles. El método que elijas dependerá del tamaño de tu jardín, tu presupuesto y el tiempo que tengas disponible.

El riego a mano con una manguera o un bote de riego le lleva el agua directamente a las raíces de las plantas y reduce el desperdicio. Riega profunda, pero suavemente. Recuerda, el riego a mano toma tiempo. Ten cuidado de regar todas las partes de tu cama donde crezcan plantas.

En el caso de la lechuga y otros vegetales que crecen cerca unos de otros, se puede echar agua en las hojas. Dirige tu manguera hacia arriba de modo que el agua caiga sobre la cama como una lluvia suave. Riega hasta que el suelo se mantenga “brillante” por 10 a 15 segundos después del riego. Esto te dice que la tierra ha absorbido tanta agua como puede.

Las mangueras difusoras y los sistemas de irrigación por goteo ponen el agua directamente en las raíces de las plantas. Ayudan a reducir las enfermedades y la maleza.



En el caso de los demás cultivos, y especialmente los pepinos y los tomates, mantén las hojas secas al regar.

Riega suavemente la base de la planta y evita darle directamente a la tierra, las semillas o las raíces con una corriente fuerte de agua.

Las mangueras difusoras y los sistemas de irrigación por goteo desperdician menos que el riego desde arriba con un aspersor. El sistema de goteo coloca lentamente agua sobre las raíces de las plantas. Las mangueras difusoras y las líneas emisoras de goteo tienen agujeros pequeños que permiten que el agua se filtre o gotee lentamente a lo largo de la manguera.

Los sistemas emisores de goteo llevan agua a plantas individuales. Puedes cambiar el sistema emisor en cualquier punto de la temporada de crecimiento según vayas añadiendo o retirando plantas. Una desventaja de los sistemas emisores es que pueden ser caros y difíciles de instalar.

Las mangueras difusoras y los sistemas de irrigación por goteo ayudan a reducir las enfermedades de las plantas porque mantienen el agua lejos de las hojas. También reducen la maleza ya que riegan las raíces de las plantas y no la tierra sola.

Un sistema común de goteo opera 1 o 2 horas, una o dos veces a la semana. Ten cuidado de no regar en exceso, la superficie puede parecer seca aunque la tierra siga húmeda por debajo. Si tienes dudas, revisa la tierra.

Los aspersores superiores portátiles ocupan menos tiempo del jardinero que otros métodos de riego: se pueden prender y dejar operando. Pero los aspersores humedecen las hojas de las plantas, de modo que pueden causar enfermedades en las hojas. También desperdician agua porque riegan los

pasillos y otros puntos donde no hay plantas, fomentando el crecimiento de la maleza.

Si estás usando un aspersor, oscilador o rotativo, elévalo por encima de la planta más alta para que las plantas no bloqueen el flujo de agua. Si tienes más de un aspersor funcionando a la vez, ponlos de manera que sus patrones se entrecrucen para asegurarte de que todas tus plantas reciban agua. Si el agua pasa a tus pasillos, tendrás que regar a un ritmo más lento. Los aspersores superiores pierden agua por la evaporación y el viento, así que evita usarlos si el clima tiene mucho viento.

Con qué frecuencia regar

Sin importar cómo riegues tu jardín, la meta es regar las raíces de tus plantas más o menos al mismo ritmo que la tierra se seca. Toma en cuenta tu tierra, tus plantas y el clima reciente cuando estés considerando la frecuencia del riego de tu jardín. La tierra arcillosa retiene mucha más agua que la tierra arenosa. Las plantas grandes usan más agua que las plántulas, pero las raíces someras implican que las plántulas se secan rápido. El clima cálido y con viento también seca la tierra.

Cortesía de www.istockphoto.com



No esperes a que tus plantas se marchiten antes de regarlas.



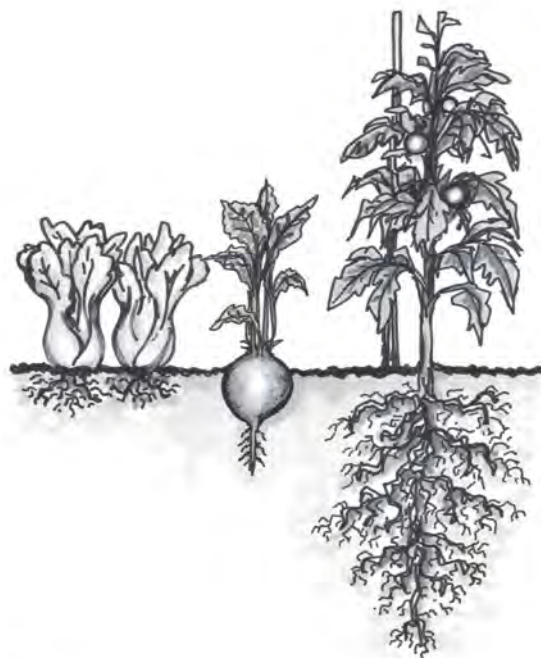
Mira tus plantas para saber cuándo regar. Si tus plantas comienzan a marchitarse, esperaste demasiado.

Distintas plantas, distintas necesidades de riego

Las semillas en germinación y las plántulas necesitan estar húmedas todo el tiempo, pero ten cuidado de que el agua no las arrastre. Riégalas con un rocío suave cada día o dos días. En un clima cálido podría ser necesario regar dos veces al día.

Las plantas en desarrollo necesitan riego profundo y no habitual para fomentar el crecimiento de las raíces. Riega al menos a una profundidad de 15 cm (6 pulgadas) y después deja que los 2.5 cm (la pulgada) o los 5 cm (las dos pulgadas) superiores de la tierra se sequen por completo antes de volver a regar.

Las plantas de raíces someras como la lechuga y las cebollas obtienen el agua del pie de tierra que está más cerca de la superficie. Una vez que tus cultivos de raíces someras estén bien establecidos, permite que los 2.5 cm (la pulgada) o los 5 cm (las dos pulgadas) superiores de tierra se sequen y después empapa



Los cultivos de raíz profunda y los de raíz somera tienen distintas necesidades de riego.

minuciosamente el agua que rodea las raíces.

Las plantas de raíces profundas como los tomates, chirivías y la calabaza de invierno toman el agua de los 2 pies de tierra que están más cerca de la superficie. Necesitan agua con menos frecuencia que las plantas de raíces que se encuentran muy cerca de la superficie, pero necesitan más agua cada vez para que llegue hasta sus raíces profundas.

En general los cultivos bien regados desarrollan sistemas de raíces saludables y necesitan ser regados sólo de 2 a 3 veces a la semana en el clima cálido.

Evita regar en exceso. Las plantas maduras sólo necesitan un riego profundo cada 5 a 7 días en un clima cálido.



Problemas comunes del riego

Evita estos problemas comunes del riego:

Riego frecuente, somero. Las plantas desarrollan raíces cerca de la superficie de la tierra. Estas plantas sufren fácilmente con el clima seco y las perturbaciones del retiro de la maleza.

Regado excesivo. Las plantas pueden ahogarse cuando los poros de la tierra se llenan de agua, quitándole todo el oxígeno a las raíces de las plantas. El exceso de agua también se lleva los nutrientes y puede causar contaminación.

Esperar demasiado para regar. Las plantas se secan muy rápidamente en el clima cálido. Mira tus plantas y riégalas en cuanto parezca que lo necesitan.

Fertilización durante el crecimiento

Las plantas necesitan nitrógeno para un crecimiento saludable. Si tus plantas se ven de un verde pálido o amarillo y su crecimiento disminuye de 4 a 5 semanas después de plantarlas, podrían necesitar más nitrógeno. Pon un recubrimiento ligero de fertilizante de nitrógeno de liberación rápida, como fertilizante de pescado y después riégalas. No le des nitrógeno adicional a las plantas que se cultivan por sus frutos, como los tomates, pepinos, la calabaza y los chícharos. Esa dosis extra de nitrógeno puede hacer que estas plantas produzcan sólo hojas y no frutos.

Eliminación de maleza

La maleza es simplemente una planta que crece en el lugar incorrecto, pero compite con tus cultivos por luz, agua, nutrientes y espacio para crecer. Este puede ser un gran problema, especialmente cuando tus cultivos son todavía jóvenes y pequeños.

La maleza también puede atraer plagas y enfermedades a tu jardín. Al controlar la maleza le das una mejor oportunidad a tus plantas de prosperar.



La maleza es una planta que crece en el lugar equivocado, pero que compite con tus cultivos por luz, agua, nutrientes y espacio.

Las semillas de la maleza pueden mantenerse vivas por años y salen a la superficie cuando comienzas a trabajar con la tierra. Retirar la maleza antes de que eche semillas te ayuda a ahorrar tiempo y trabajo en los años venideros. La manera más sencilla de controlar la maleza es evitar que empiece. Comienza con un semillero bien preparado, el cual implica deshacerte de toda la maleza antes de plantar.

Existen muchas maneras de mantener a tu jardín libre de maleza. Prueba algunas de ellas para ver cuál te funciona mejor.



Los mantillos orgánicos controlan la maleza y retienen la humedad. Cuando un mantillo como la paja se descompone se convierte en composta y mejora la tierra.

Cortesía de Billy Cox



Mantillos orgánicos. Usa materiales como hojas trituradas, paja o composta, sobre una capa de cartón o periódico para ayudar a controlar la maleza. Estos mantillos también añaden materia orgánica al suelo a medida que se descomponen. Mantienen la tierra floja, de modo que la maleza que sale es más fácil de sacar. Añade varias capas de periódico o cartón y 5 a 7.5 cm (2 a 3 pulgadas) de mantillo para asfixiar la maleza. Varios tipos de hojas, como las hojas del nogal, roble y los álamos pueden obstruir el crecimiento de tus plantas. Evita usarlas.

Mantillo plástico. El plástico negro funciona bien para bloquear la luz y evitar el crecimiento de la maleza. (El plástico transparente no la detiene, así que no lo uses para controlarla.) Puedes usar plástico negro para matar la maleza en una cama vacía o para controlarla en una cama llena de trasplantes, como pimientos. Haz agujeros en el plástico para que crezcan tus plantas y haz que las aberturas sean lo suficientemente grandes como para regar a mano. Si estás usando irrigación por goteo o mangueras difusoras coloca el tubo en la tierra antes de poner el plástico.

El mantillo de plástico negro calienta la tierra, ayudándote a tener cultivos de calor, como los melones y la calabaza.



Cortesía de Shannon Nelson

Tela de paisajismo. Esta tela permite que la humedad pase al suelo, de modo que puedes seguir regando tus plantas como lo harías normalmente. Una desventaja de la tela de paisajismo es que es más gruesa que el plástico y puede enfriar la tierra en vez de calentarla.

Manejo del agua. Al igual que los cultivos, la maleza necesita agua para germinar y crecer. La manera en que riegas puede generar más maleza o menos maleza. La irrigación por goteo, las mangueras difusoras y regar a mano con cuidado acercan el agua cerca a las

plantas y dejan la tierra que no está plantada seca. Eso implica que crezca menos maleza. Los aspersores riegan un área grande, incluyendo la tierra que no está plantada. Eso fomenta el crecimiento de la maleza.

Espacios cortos. Cuando las plantas están tan próximas como pueden estar, sus hojas exteriores se tocan y forman una sombrilla que le hace sombra a la maleza. Por otro lado, los espacios cortos también pueden dificultar el encontrar la maleza que sí haya crecido. Además, necesitas sacar la maleza a mano, porque meter un azadón podría dañar tus cultivos. (Consulta el tamaño de las huellas de los cultivos comunes en la página 22 para ver qué espacio puedes poner entre las plantas.)

Corte. Mantén el pasto corto y deshazte de cualquier maleza que crezca cerca de tu jardín de vegetales. No quieres que el pasto y la maleza echen semillas que podrían llegar al jardín.

Cultivos forrajeros. Planta un cultivo forrajero todos los inviernos. Eso ayuda a que la tierra retenga nutrientes y detiene el crecimiento de la maleza en la tierra que no estaría plantada durante el invierno. Consulta la página 13 para ver más información sobre los cultivos forrajeros.

La rotación. La rotación de los cultivos puede reducir los problemas de maleza. Agrupa los cultivos por familia y rótalos a nuevas secciones de tu jardín cada año. Consulta las páginas 18-19 para ver más información sobre la rotación de cultivos.

Uso de trasplantes. Los trasplantes tienen la ventaja de ir adelantados con respecto a las semillas de la maleza.

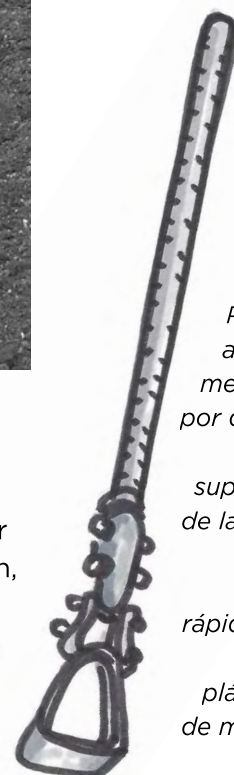
Cultivo. A pesar de que hagas los mayores esfuerzos, no se puede evitar que crezca por lo menos un poco de maleza. El mejor enfoque es retirar la maleza temprano y frecuentemente. La maleza joven y tierna es más fácil de sacar con el azadón, a mano o arando. Retiras durante la parte cálida del día, entre riegos. No la dejes crecer, porque es más difícil deshacerse de la maleza crecida.



El azadón tipo Warren tiene una punta picuda que ayuda a quitar la maleza cuando hay poco espacio.

Cómo desmalezar

Jalar y excavar a mano pueden funcionar bien en los jardines pequeños. Un azadón, especialmente un azadón mezclero, funciona bien en áreas más grandes. Los arados sólo son prácticos en las áreas grandes y abiertas.



Pasa el azadón mezclero por debajo de la superficie de la tierra para retirar rápidamente plántulas de maleza.



Hay maleza invasiva que puede volver a brotar a partir de un pedazo pequeño de raíz. Para mayor seguridad, pon toda la maleza en la basura o en el contenedor de desechos del jardín, no en el montón de composta.

Pueden dañar las raíces o los tallos si se acercan demasiado a tus plantas. En general el retiro de la maleza a mano y con azadón son las mejores maneras que hay para retirar la maleza en el jardín doméstico, porque te permiten retirar la maleza cerca de las plantas sin dañar las raíces.

Extrae la maleza cuando la tierra está húmeda, pero no mojada. Trabajar en la tierra mojada daña su estructura, especialmente si la tierra es pesada. Por el otro lado, cuando la tierra está demasiado seca, la maleza es difícil de

retirar. Trata de retirar la maleza un día o dos después de que riegues, o cuando haya parado de llover.

Existen varios tipos de azadones para jardín. El azadón Warren ligero tiene la punta picuda y es bueno para retirar la maleza entre las plantas. El azadón hula o de acción es un azadón mezclero ligero. Se usa empujando y jalando debajito de la superficie de la tierra. Jala la maleza pequeña, pero no funciona bien con la maleza más grande y más antigua.

Las herramientas de mano pequeñas, como el arado de mano coreano son buenas para retirar la maleza de áreas pequeñas y entre plantas que están cerca unas de otras. Otra herramienta útil es el desyerbador. Funciona bien para sacar maleza que tenga raíces primarias largas.

Para mayor información e imágenes

Consulta “Herramientas comunes de jardinería” en el apéndice de la pág. 103

Maleza invasiva



Gramma

Pasto con raíces blancas anchas



Zarza del Himalaya

Espinas y bayas en verano



Cardo

Espinas y raíces primarias profundas



Campánula

Flores blancas y raíces anchas

Desechar las malezas

Es mejor sacar la maleza con la basura o ponerla en el bote de desechos del jardín. Hay maleza que muere en cuanto es extraída, pero hay otra que vuelve a brotar en el montón de composta a partir de un pedacito de tallo o de raíz. Si no estás seguro de qué tipo de maleza tienes, sácala toda con la basura.

Triaje de la maleza

Si la maleza ha ocupado todo tu jardín o si no tienes mucho tiempo, comienza a eliminarla por orden de importancia:

Primero saca toda la maleza que eche semillas. ¡No dejes que forme semillas!

Después retira todo el pasto y la maleza invasiva, como la campánula (gloria de la mañana), la grama, el cardo y la zarza del Himalaya.

Nunca pongas estos tipos de maleza en tu montón de composta, porque pueden volver a brotar desde un pedacito de tallo o de raíz. Tíralas al bote de desechos de tu jardín.

Por último, cuando tengas tiempo, retira los demás tipos menos invasivos de maleza.

Práctica del manejo integrado de plagas (MIP)

Todos los que siembran tienen problemas con las plagas cada cierto tiempo. Las enfermedades de las plantas, los insectos, las babosas y distintos animales pueden causarle daños a las plantas sin necesariamente matarlas. La manera en que reaccionas al problema de la plaga dependerá de cuánto valoras el cultivo dañado, cuánto cuesta combatirla, lo que piensas de los *plaguicidas* y tu enfoque personal hacia el cultivo.

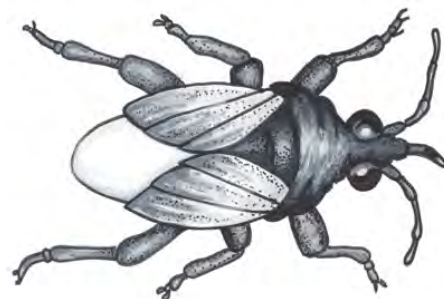
A muchas de las personas que siembran no les gusta usar plaguicidas por el posible daño al que siembra, al medio ambiente, a los niños, las mascotas o a otros seres vivos. El manejo integrado de plagas (MIP) es un enfoque integral para el mantenimiento del jardín. Predice y previene la actividad de las plagas antes de que se asienten, lo cual reduce la necesidad de plaguicidas. Con el MIP, tú decides cuánto daño puedes tolerar, mantienes un ojo sobre la actividad de las plagas, evitas todos los problemas de plagas que puedas y las controlas usando el método menos tóxico.

Prevención

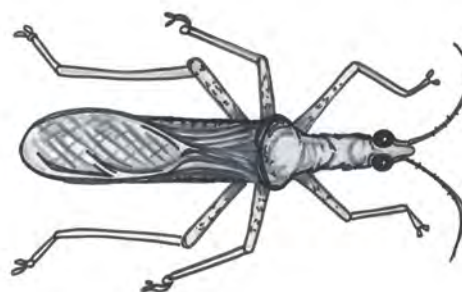
Recuerda, “un gramo de prevención vale un kilo de cura.” Antes de emprender cualquier medida de control de plagas, sigue estos pasos:

Insectos benéficos

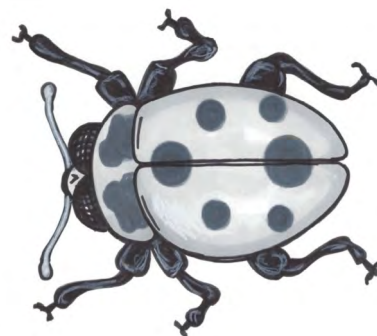
Los insectos benéficos como estos ayudan en tu jardín comiéndose a los insectos plaga.



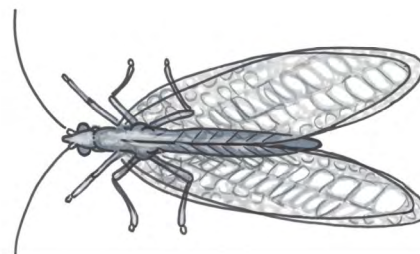
Antocóridos



Chinches predadoras



Catarina



Crisopas

¿Necesitas ayuda para identificar un insecto?

¡Pregunta a un Master Gardener!



Haz que tus plantas crezcan saludables. La manera más importante de proteger a tus plantas es darles lo que necesitan: luz solar, agua, aire y nutrientes. Las plantas saludables tienen menos problemas con las plagas.

Elige variedades que resistan a las enfermedades. Los que hacen cruza de plantas han incorporado la resistencia a las enfermedades a muchas variedades de plantas. Revisa los catálogos y los paquetes de semillas para ver qué variedades son resistentes.

Rota tus cultivos. Cuando se cambian los cultivos cada año, a las plagas se les dificulta formar un hogar permanente en tu jardín. Consulta las páginas 18-19 para ver más información.

Descarta otras causas de problemas para el jardín. La mayoría de los problemas son causados por errores humanos, como plantar en el lugar incorrecto, regar en exceso o no usar suficiente fertilizante. Hay

factores como las mascotas que corren en el jardín o el plaguicida que se escurre desde el jardín de un vecino que también pueden causar problemas que pensarías que fueron causados por un insecto o una enfermedad.

Establece un nivel de tolerancia. Unos cuantos agujeros en las hojas no quieren decir que toda la planta se vaya a morir. Decide cuánto daño puedes tolerar. ¡Podrías llegar a ver esos pocos agujeros como un indicio de lo saludable del ecosistema de tu jardín!

Revisa las plantas regularmente en busca de daños de insectos. Si crees que tienes un problema, revisa tus plantas varias veces a la semana y a diferentes horas del día. Asegúrate de revisar la parte inferior de las hojas, donde los insectos suelen esconderse. Encontrar los problemas a tiempo hace que sean más fáciles de controlar.

Recuerda que no todos los bichos son malos. La mayoría de los insectos son inofensivos, útiles y hasta necesarios para que tu jardín prospere. Asegúrate de que los insectos que ves sean un problema antes de apresurarte a deshacerte de ellos. El cuadro de la página anterior muestra algunos insectos benéficos comunes.

Puedes invitar a insectos benéficos a tu jardín desarrollando un hábitat para ellos. Algunas flores, como la *alyssum* y la *phacelia* atraen insectos benéficos. Prueba a plantar un borde con estas flores cerca de tus vegetales. Ciertos vegetales atraen a los polinizadores y a otros insectos benéficos si se les permite florecer. Prueba a dejar que varias de tus plantas de zanahoria, rúcula o cilantro florezcan. Además, puedes usar un mantillo grueso como pedazos de madera como hogar para los insectos benéficos.

Métodos de control de plagas

Si descubres que los insectos son la causa de tu problema, necesitarás volver a bajar la población de plagas a niveles aceptables usando controles físicos, biológicos o químicos.

Los collares para plantas las protegen contra los gusanos cortadores. Usa rollos de papel de baño, botes de aluminio o vasos de papel para formar un tubo alrededor de cada plántula.



Cortesía de Billy Cox

Controles físicos

Existen muchas maneras de retirar físicamente las plagas de las plantas.

Extracción a mano Los insectos grandes o lentos, las babosas y los caracoles pueden mantener a las plagas a raya en los jardines pequeños.

Asegúrate de revisar la parte inferior y los pliegues de las hojas.

Una corriente fuerte de agua con la manguera de tu jardín puede tumbar, lesionar o ahogar a las plagas pequeñas de cuerpo suave. Esto funciona bien con los áfidos, ácaros, las cochinillas y los cercopoideos. El agua les tiene que pegar directamente, así que apúntale también a la parte inferior de las hojas. Rocía agua temprano para que las plantas tengan oportunidad de secarse antes de la tarde. Podría ser necesario repetirlo cada pocos días por el nacimiento de nuevos insectos.

Usa pinzas para eliminar racimos de insectos como los áfidos, o las hojas individuales que no se vean saludables.

Coloca redecillas sobre tus plantas, especialmente en las plántulas de maíz y frijol, para mantener a las aves, los gatos y las ardillas alejados. Las redes de jardín duran unos años antes de que sea necesario reemplazarlas.

La cubierta flotante de filas es una tela blanca ligera que se usa para cubrir las camas de jardín. Mantiene las plagas alejadas, pero deja que el aire, la luz y el agua lleguen a las plantas que crecen debajo de ella. Pon la tela justo después de sembrar las semillas, y entierra los bordes o sostenlos con ladrillos, rocas o grapas de paisajismo. Podría convenirte dejar la cubierta puesta toda la temporada. Sólo aflójala a medida que las plantas crezcan.

Los collares para plantas pueden proteger a las plántulas de los daños de los gusanos cortadores. Usa rollos de papel de baño, botes de aluminio o tazas de papel para formar un collar alrededor de cada plántula. Entierra el borde a 2.5 cm (una pulgada) de profundidad.

Los objetos brillantes pueden espantar a las aves y alejarlas de tu cultivo. Ata listones brillantes en las plantas altas o las enredaderas como los chícharos o los frijoles en vara. Cuelga CDs viejos en el jardín. Coloca rehiletes brillantes en las camas de tu jardín.



Coloca redecillas o alambre para pollos directamente sobre la tierra para evitar que los gatos, las aves y las ardillas rasquen las camas y dañen tus plántulas.

Cortesía de www.istockphoto.com

El alambre para pollos evita que los gatos, las aves y las ardillas rasquen la tierra. Coloca el alambre directamente en la tierra después de sembrar las semillas o elévalo un poco por encima de la tierra. Retíralo una vez que las semillas comiencen a crecer.



Controles biológicos

Los insectos benéficos, las aves, murciélagos, serpientes, ranas, sapos y los topos mantienen a las plagas bajo control en un ecosistema balanceado. La competencia de otros microorganismos evita que los organismos que causan enfermedades tomen el control del jardín. Cuando las cosas se salen de balance, puedes usar los siguientes métodos biológicos para controlar las plagas:

Fomentar los insectos benéficos como las catarinas, las crisopas y los antocóridos. Estos se comen a grandes cantidades de los bichos “malos”. Los puedes comprar en línea o en las tiendas de jardinería.

B.t. (*Bacillus thuringiensis*) es una bacteria que es venenosa para algunos insectos. Cuando un insecto plaga come B.t., deja de alimentarse y se muere. La B.t. es inofensiva para la mayoría de los insectos benéficos y es segura para los humanos, las plantas y otros animales. Puedes comprar B.t. donde se vendan productos para jardín.

El aceite de nim, los gránulos de fosfato de hierro y el jabón insecticida son algunas de las opciones de plaguicidas para los sembradores orgánicos.



Controles químicos

El MIP se enfoca en el uso de la prevención, los controles físicos y biológicos primero, pero puede haber

alguna ocasión en la que se opte por usar un plaguicida.

Los plaguicidas pueden estar hechos de químicos sintéticos o naturales. Algunos hasta son aptos para ser usados en el cultivo orgánico. Pero cualquier método químico de control de plagas hace surgir inquietudes sobre la seguridad humana, su toxicidad para los insectos benéficos, los recorridos de agua por el terreno, el filtrado, los problemas al desecharlo y sus posibles residuos en los cultivos alimenticios. Los plaguicidas deben ser un último recurso. Sólo utilízalos si ninguna otra cosa funcionó y siempre sigue las instrucciones de la etiqueta.

Al elegir el plaguicida asegúrate de que esté etiquetado para la planta en la que lo quieres usar. Esto es particularmente importante en el caso de las plantas comestibles. Elige plaguicidas que sean:

- Menos tóxicos para ti
- Específicos para la plaga que quieres atacar
- Menos dañinos para el medio ambiente

Opciones para los sembradores orgánicos:

El jabón insecticida es uno de los plaguicidas más seguros para el control de las plagas de insectos. El jabón mata atacando la coraza exterior del insecto. Es útil contra plagas de cuerpo suave

como los áfidos, los tisanópteros, los ácaros y algunas orugas. El jabón insecticida prácticamente no es tóxico para los humanos y otros animales.

El jabón insecticida debe tocar a las plagas directamente para matarlas. Sólo funciona mientras está húmedo y no deja residuo cuando se seca. No mata los huevos de los insectos, así que vuélvelo a rociar con la frecuencia que sea necesaria

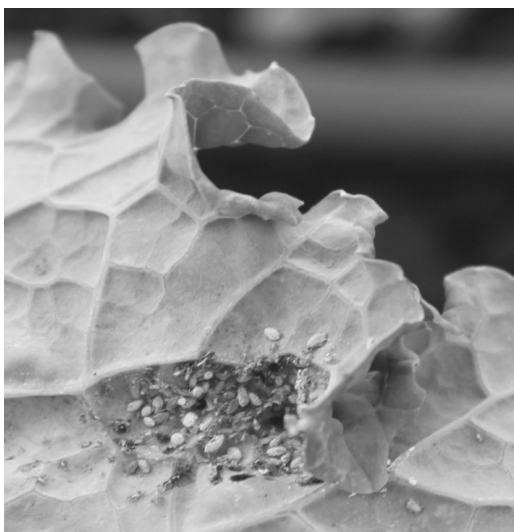
para controlar a las plagas que van naciendo.

El jabón puede dañar a algunas plantas, asegúrate de seguir las instrucciones de la etiqueta.

El aceite de nim es un plaguicida natural que es efectivo y seguro de usar en los jardines de vegetales. Mata los hongos en las plantas. Incluso se usa en los tomates y los melones, en los que los hongos pueden avanzar demasiado rápido para que los fungicidas sintéticos funcionen. El nim también se usa para asfixiar los huevos de los insectos y otras plagas de cuerpo suave como los áfidos, los ácaros y las moscas blancas.

Gránulos de fosfato de hierro (Sluggo, WorryFree y Escar-Go). El olor a trigo de esta carnada no tóxica atrae a las babosas. Las babosas dejan de alimentarse, se secan y mueren de 3 a 6 días después de comer la carnada. La carnada se mantiene activa por una semana o más, dependiendo del clima.

Todos estos productos se venden en la mayoría de los centros para jardín. También hay otros plaguicidas disponibles. Contacta a tu Master Gardener local para recibir más información.



Áfidos en racimo en la parte inferior de una hoja de col forrajera.

Cómo identificar plagas comunes

Áfidos

Los áfidos son insectos diminutos, lentos y de cuerpo suave que pueden ser verdes, amarillos o negros, a veces tienen alas y a veces no. Debilitan las plantas chupándoles los jugos del crecimiento temprano y diseminando enfermedades. Entre los daños que causan está el enrizado de las hojas, puntos amarillos y un brillo en las hojas por el “melado”, una sustancia pegajosa que producen los áfidos.

¿Por qué apareció esta plaga en mi jardín? Casi todos los vegetales tienen por lo menos una especie de áfido al que le gusta alimentarse de él. La mayoría de las plantas pueden vivir con daños menores de los áfidos. Las plantas que están enfermas, tensionadas, regadas insuficientemente, poco fertilizadas o fertilizadas en exceso tienen problemas para protegerse de los áfidos.

Métodos de control: Mantén a las plantas saludables dándoles suficientes nutrientes, agua y luz solar. Usa fertilizantes orgánicos que liberen nitrógeno lentamente a la tierra. Introduce predadores naturales como catarinas y crisopas.

Evita los plaguicidas de amplio espectro, que pueden matar a un amplio rango de insectos, incluyendo los predadores naturales. Planta “cultivos trampa” como la capuchina, para alejar a los áfidos de tus vegetales. Usa una corriente fuerte de agua para tumbar a los áfidos de las plantas o aplasta los áfidos a mano. Asegúrate de revisar la parte inferior de las hojas para que encuentres a todos los áfidos de la planta.





Las babosas son atraídas al olor de la levadura y se ahogan en las "trampas de cerveza."

El jabón insecticida es un buen control para los áfidos, pero tienes que rociárselos directamente para matarlos.

Babosas

Las babosas son como caracoles sin concha. Tienen el cuerpo suave y son viscosas y pueden medir desde menos de 2.5 cm (una pulgada) hasta varias pulgadas. Los daños que causan en la planta son fáciles de ver. La planta tiene rastros de baba y agujeros irregulares con bordes suaves.

¿Por qué apareció esta plaga en mi jardín? Las babosas prefieren los inviernos suaves, las primaveras y veranos húmedos y la tierra mojada. La cantidad de daños que hace la babosa depende principalmente de la lluvia y la temperatura nocturna. Las babosas necesitan la humedad de la tierra y se alimentan sólo cuando la temperatura rebasa los 10° C (50°F). Se esconden y ponen sus huevos en sitios como el pasto, el mantillo, las grietas de la tierra, las rocas, las tablas y los túneles de los gusanos. Las babosas ponen los huevos en el otoño, después de que comienzan las lluvias, generalmente a finales de septiembre y principios de octubre. Es mejor controlarlas antes de que pongan huevos.

Métodos de control

Extracción a mano. Las babosas salen de noche, así que puedes atraparlas a mano más o menos 2 horas después de la puesta del sol. Córtalas a la mitad, rocíales sal o ráspalas en agua con jabón. Durante el día dale vuelta a las tablas y otros lugares donde se puedan esconder y deshazte de las babosas que encuentres.

Tablas de trampa. Las babosas buscan escondites durante el día. Coloca pequeñas tablas planas bajo las plantas y entre las filas del jardín. Elimina las babosas que encuentres debajo de las tablas cada mañana.

Trampas de cerveza. El olor de la levadura atrae a las babosas. Para hacer una trampa de cerveza haz un hoyo de 5 cm (2 pulgadas) en la parte superior del costado de un contenedor vacío de margarina o de yogurt. Entierra el contenedor para que el agujero quede justo por encima del nivel de la tierra. Añade 5 a 7.5 cm (2 a 3 pulgadas) de cerveza y tápalo. En vez de cerveza podrías mezclar 1 cucharadita de levadura, 1 cucharadita de harina, 1 cucharadita de azúcar y 1 taza de agua. Retira las babosas muertas todos los días.

Reemplaza la cerveza o la mezcla de levadura cada semana.

Cultivos de trampa. A las babosas les encantan las caléndulas. Planta caléndulas a lo largo del borde de tus vegetales y saca las babosas a mano durante la noche.

Carnada. Los gránulos de fosfato de hierro (Sluggo, WorryFree y Escar-Go) matan a las babosas congelando su sistema digestivo para que no puedan comer. Las babosas causan los mayores daños a los jardines de vegetales cuando las plantas son jóvenes. Usa la carnada poco antes o cuando plantes las semillas. Si la tierra está seca, rocíala con agua antes de poner la carnada. Eso hace que las babosas salgan de sus escondites. Vuelve a poner carnada a principios del otoño, antes de que comiencen a poner la carnada. Eso hace que las babosas salgan de sus escondites. Vuelve a poner carnada a principios del otoño, antes de que comiencen a poner sus huevos. Vuelve a poner carnada un poco después en el otoño para matar a las babosas que acaben de nacer. Lee la etiqueta del producto antes de usarlo.

Escarabajos alticinos

Estos pequeños escarabajos azules-negros hacen agujeros en las hojas de muchos vegetales. Las hojas que presentan daños de estos escarabajos se ven como si hubieran recibido un rocío de balas diminutas. Los escarabajos suelen ser del tamaño de la cabeza de un alfiler y saltan como pulgas cuando te les acercas.

¿Por qué apareció esta plaga en mi

jardín? Los escarabajos alticinos se alimentan de muchos cultivos, entre ellos el frijol, betabel, los miembros de la familia de la col, el maíz, la mostaza y otros vegetales verdes, la berenjena, los pimientos, las papas y los tomates. Les gustan las hojas pequeñas y tiernas y



Cortesía de Lindsey Shapiro, Root Mass Farm

Las hojas que tienen daños del escarabajo alticino se ven como si hubieran recibido un rocío de balas diminutas.

hacen más daño a las plántulas jóvenes que a las plantas viejas, que ya “crecieron demasiado” para ellos.

Métodos de control: Las plantas más grandes pueden soportar muchos daños de los escarabajos alticinos sin sufrir, así que no sería necesario controlarlos. Podrías plantar trasplantes grandes y saludables, que pronto habrán crecido demasiado para esta plaga. O podrías usar cubiertas flotantes para cubrir las plántulas y los trasplantes pequeños.



Los escarabajos del pepino parecen catarinas verdes con puntos negros.

Cortesía de Billy Cox



Escarabajos del pepino

Estos escarabajos, pequeños pero fáciles de detectar, parecen catarinas con puntos negros. Hacen agujeros en las hojas del pepino, el calabacín, la calabaza y el melón. Mientras se alimentan de las plantas van transmitiendo enfermedades.

¿Por qué apareció esta plaga en mi jardín? Los escarabajos del pepino pasan el invierno en sitios protegidos, como pedazos de plantas, en áreas con madera y en las grietas de los edificios y los postes de las rejas. Salen cuando la temperatura llega a 10° C (50°F) en la primavera. En el verano les gusta la tierra húmeda debajo del pepino, el melón y la calabaza.

Métodos de control: Usa cubiertas flotantes para proteger las plántulas jóvenes de calabaza, melón y pepino. Retira las cubiertas cuando las plantas comiencen a florecer para que las abejas puedan polinizarlas. Elimina los lugares de abrigo cultivando las plantas verticalmente. A finales del verano riega únicamente las raíces de las plantas para limitar los daños del escarabajo del pepino. Después de la cosecha retira los pedazos de plantas, especialmente las raíces y frutos. Atrapa y aplasta los escarabajos del pepino a mano cuando los veas.

Gusanos de la col

Estas pequeñas orugas verdes son la forma joven, o la larva, de la mariposa de la col importada. Estas atacan las variedades de la familia de la col, como la col rizada, el brócoli y las coles forrajeras haciendo agujeros de gran tamaño en las hojas. El tamaño de las orugas depende de su edad. Suelen ser fáciles de detectar en los tallos o la parte inferior de las hojas.



Los gusanos de la col hacen agujeros e irregulares grandes en las hojas.

Cortesía de Frank Meuschke/NYCGARDEN

¿Por qué apareció esta plaga en mi jardín? Los gusanos de la col invernan en las plantas de la familia de la col y aparecen a mediados de la primavera. Dejar las plantas de la familia de la col en el jardín durante el invierno fomenta su aparición.

Métodos de control: Las plantas de más edad pueden resistir cierto nivel de daño de los gusanos de la col. Cubre las plantas más jóvenes de la familia de la col con cubiertas flotantes para evitar que las mariposas adultas coloquen huevos en las plantas. Esos huevos se convierten en gusanos de la col. Quita los gusanos a mano. Retira las plantas de la familia de la col en el otoño.

Larvas de la col

Las larvas de la col se alimentan de los tallos y las raíces de los cultivos de la familia de la col, como el brócoli, la col, las coles de Bruselas, los rábanos y el nabo. Afectan a las plantas, haciendo que se marchiten durante el día y a veces llegan a matarlas. Los cultivos de raíz que presentan daños causados por las larvas de la col podrían tener demasiados agujeros para ser comidos para cuando los cosechas.

¿Por qué apareció esta plaga en mi jardín? Las larvas de la col pueden resistir el invierno en pedazos de plantas y emerger como moscas adultas la siguiente primavera. La mostaza silvestre también es hogar para esta plaga.



Daños comunes de la larva de la col en una raíz.

Cortesía de University of Minnesota, Dept of Entomology

Métodos de control: Haz desaparecer los lugares en los que puede invernar limpiando y destruyendo los desechos de las plantas en el otoño. Además quita cualquier mostaza silvestre que haya en tu jardín. Cubre las plantas con cubiertas flotantes para evitar que las moscas adultas pongan sus huevos sobre las plantas o cerca de ellas. Esos huevos pueden convertirse en larvas de col. Un disco de papel sobre la tierra en torno al tallo de tu planta puede ayudar a evitar que las larvas pasen de las plantas a las raíces.



Minador

Los minadores son gusanos diminutos blancos o amarillos que viven dentro de las hojas. Se nota primero su daño que los gusanos mismos. Los minadores se alimentan del tejido de las plantas, entre la superficie superior e inferior de las hojas. Hacen túneles serpenteantes y huecos a menudo que avanzan por la hoja. Si notas este tipo de daños, puedes cortar la hoja minada y ver el gusano ahí dentro. Los gusanos crecen hasta convertirse en moscas minadoras adultas.

¿Por qué apareció esta plaga en mi jardín? Los minadores se alimentan del betabel, la acelga la espinaca y otros miembros de la familia del betabel, incluyendo la maleza común, como la quinoa y el amaranto. Invernán en la tierra cerca de los cultivos de los que se alimentaron el año anterior. Después salen en abril o mayo y se alimentan de las hojas.

Métodos de control: Coloca cubiertas flotantes cerca de tus plantas de betabel, acelga y espinaca en cuando las siembres. Esto evita que las moscas minadoras coloquen huevos en las plantas. La rotación de los cultivos ayuda a evitar que los minadores que invernaron lleguen al cultivo del año siguiente. Rota tus betabeles, acelgas y espinacas a otro punto del jardín en la temporada siguiente. Mantén el jardín libre de maleza, especialmente quinoa y amaranto. Si notas hojas que presenten daños, córtalas de la planta y ponlas en el contenedor de desechos verdes o en la basura, no en la composta.

Los minadores crean túneles huevos en las hojas de la espinaca, la acelga y el betabel.





Capítulo 5: Cosecha y uso de lo obtenido

¡Es hora de cosechar! Este capítulo te dice cómo cosechar, almacenar y usar todos los distintos cultivos que puedes sembrar en tu jardín. Termina con algunas recetas sencillas y deliciosas para cocinar los vegetales que cosechaste.

Cultivo para la salud

¿Te puede ayudar tu jardín a llevar un estilo de vida saludable y activo? ¡Claro que sí! ChooseMyPlate.gov, que reemplazó a la pirámide alimenticia en 2011, recomienda llenar la mitad de tu plato con frutas y vegetales. Los Lineamientos en relación a las dietas para los estadounidenses sugieren que debemos aumentar nuestra consumo de frutas y vegetales, y comer una mayor variedad de ellos. De acuerdo con los Lineamientos, 2.5 tazas de vegetales al día te pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y algunas frutas y vegetales podrían protegerte contra el cáncer.

Come un arcoíris de tu jardín

El color de la fruta o el vegetal te dice un poco sobre los nutrientes que contiene, y puede ayudarte a tomar buenas decisiones sobre lo que debes comer. Cuando comes frutas y vegetales de una variedad de colores (“comer un arcoíris”), obtienes una mezcla saludable de vitaminas y nutrientes.

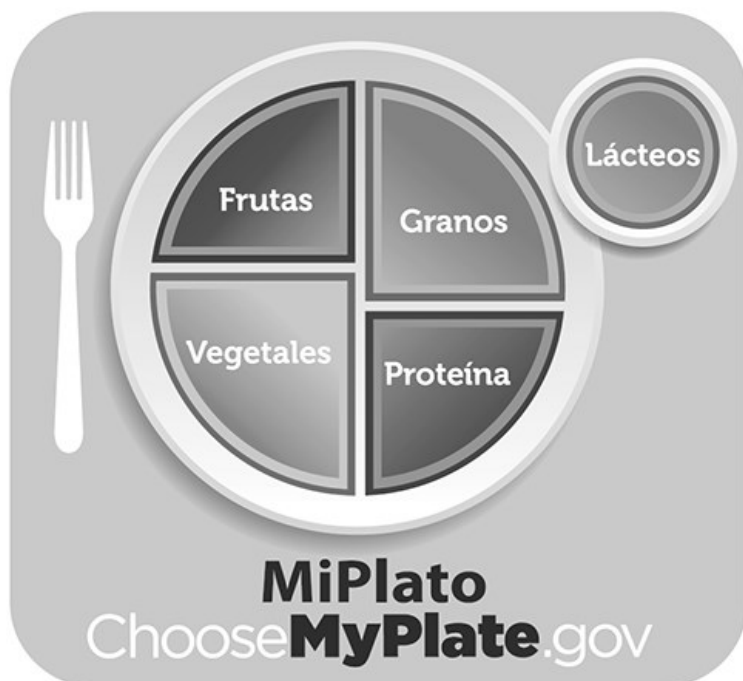
TEMAS EN ESTE CAPÍTULO

Cultivo para la salud

Guía de cosecha, almacenamiento y nutrición cultivo por cultivo

Cocina con lo que produce tu jardín





ChooseMyPlate.gov recomienda llenar la mitad de tu plato con frutas y vegetales.

Calorías y fibra

Los lineamientos para dietas para los estadounidenses recomiendan comer menos alimentos altos en calorías y comer más alimentos bajos en calorías, ricos en nutrientes, como las frutas y los vegetales. La mayoría de los cultivos de tu jardín son también buenas fuentes de fibra. La fibra te ayuda a sentirte lleno y te mantiene regular.

“Comer un arcoíris” o comer frutas y vegetales de una variedad de colores puede ayudarte a incorporar una mezcla saludable de vitaminas y nutrientes esenciales a tu dieta.

Come un arcoíris con lo de tu jardín Beneficios para la salud de los vegetales comunes del jardín, color por color	
Rojo	Naranja y amarillo
- Un corazón saludable - Funcionamiento de la memoria - Un menor riesgo de algunos tipos de cáncer - Salud del tracto urinario <i>Ejemplos: Tomate, pimientos y betabel</i>	- Un corazón saludable - Salud de la vista - Un sistema inmunológico saludable - Un menor riesgo de algunos tipos de cáncer <i>Ejemplos: Zanahorias, calabaza de verano e invierno</i>
Verde	Blanco, marrón y café
- Un menor riesgo de algunos tipos de cáncer - Salud de la vista - Huesos y dientes fuertes <i>Ejemplos: Col forrajera, acelga, col rizada y chícharos</i>	- Un corazón saludable - Un menor riesgo de algunos tipos de cáncer - Mantiene niveles saludables de colesterol <i>Ejemplos: Cebollas, ajo, nabo y papas</i>
Azul y púrpura	
- Un menor riesgo de algunos tipos de cáncer - Salud del tracto urinario - Funcionamiento de la memoria - Un envejecimiento saludable <i>Ejemplos: berenjena, zanahoria y pimientos morados</i>	

Parte de la información de este capítulo es reproducida con permiso de Robbins, J., W. Colt., and M. Raidl. 2003. Harvesting and Storing Fresh Garden Vegetables. Boletín 617. University of Idaho Extension, Moscow.

Guía de cosecha, almacenamiento y nutrición

En esta sección encontrarás información básica sobre 30 cultivos comunes de jardín, en orden alfabético. Encontrarás información sobre cuándo cosechar, cómo cosechar y qué aspecto debe tener cada cultivo cuando está listo para ser recogido. También encontrarás consejos sobre cómo preparar y almacenar alimentos, además de datos de nutrición.

Cosechar fresca

Al momento de la cosecha los productos de tu jardín están en el punto más alto de su calidad, valor nutricional y su sabor. Para sacarle el mayor provecho al jardín, trata de cosechar únicamente lo que usarías en una comida y usarlo inmediatamente.

Cosecha en la mañana, cuando los vegetales están frescos y reaccionan mejor a la manipulación. Trata de no golpear ni dañar tu cosecha. Mantén los alimentos recién recolectados fuera de la luz directa del sol y úsalos y almacénalos lo más pronto que sea posible.

Acelga

Cuándo cosechar: De mayo a diciembre (todo el año en las áreas de invierno suave).

Cómo cosechar: Las hojas de acelga pueden comerse de cualquier tamaño. Cuando extraigas las plántulas de acelga para hacer espacio para que crezca el cultivo usa lo extraído como “acelga bebé.” Cuando le quites las hojas a la planta madura, usa el método de cortar y dejar salir de nuevo para hacer que tu cosecha dure más. Corta las hojas más

largas de la parte exterior de cada planta a 4 cm (1.5 pulgadas) del tallo principal y deja que las hojas interiores sigan creciendo. Las plantas maduras crecen a una altura de 1 a 2 pies y pueden seguir produciendo por varios meses. La acelga se vuelve más dura y más fibrosa a medida que crece. Si prefieres los vegetales tiernos, comienza a cosechar cuando las hojas midan de 10 a 15 cm (8 a 12 pulgadas) de largo.

Uso y almacenamiento: Las hojas maduras de acelga tienen dos partes comestibles: lo verde tierno y los tallos, que son más fibrosos. Lo verde puede cocinarse rápidamente y es delicioso si se come crudo, salteado o en omelettes, sopas, hervidos, lasañas y gratinados. Úsala como usarías la espinaca o la parte verde del betabel. Los tallos tardan un poco más en cocerse. Disfrútalos al vapor, salteados, hervidos o asados. Úsalos como usarías el apio o el espárrago. Para separar el tallo de la hoja usa un cuchillo para cortar la hoja o quítala con tu pulgar y tu índice.

La acelga es muy perecedera. Sabe mejor cuando está fresca, así que trata de cosechar únicamente lo que necesitas para tu platillo. Si cosechas más de lo que puedes comer de inmediato, guárdala sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador Dura de 2 a 4 días.



Usa el método de cortar y dejar salir de nuevo para extender tu cosecha de acelga.

Corta las hojas exteriores y deja que las hojas interiores crezcan.



Datos de nutrición: 1 taza de acelgas crudas contiene 7 calorías y 0.6 gramos de fibra. La acelga es una excelente fuente de vitamina A y una buena fuente de vitamina C.

Ajo

Cuándo cosechar: Durante junio y julio si se quiere ajo maduro para guardar (tallos de ajo en mayo y junio; ajo verde, de marzo a mayo)

Cómo cosechar: Después de resistir el invierno en el jardín, las hojas del ajo comienzan a ponerse amarillas y secarse a principios del verano, cuando el ajo alcanza la madurez. El ajo está maduro y listo para ser guardado cuando la mitad de las hojas se hayan puesto amarillas y la mitad sigan verdes. El “ajo verde” (el ajo no maduro) puede cosecharse en la primavera, pero no resiste bien el almacenamiento. Para cosechar ajo maduro o verde usa un trinche, una pala o una paleta de mano para aflojar la tierra alrededor del ajo. Ten cuidado de no dañar el bulbo. Sostén las hojas cerca del bulbo y agítalo hasta que se suelte de la tierra.

Después de curar el ajo, corta las raíces cerca del bulbo con tijeras y quítale la tierra con un paño seco.



Las variedades de ajo con “cuello duro” sacan un tallo rizado comestible llamado tallo de ajo. Cosechalo mientras siga verde, antes de que se abra la flor. Corta el tallo cerca de donde se junta con las hojas y deja el bulbo en el suelo hasta que madure.

Uso y almacenamiento: El ajo le da sabor a los platillos sin añadir grasa o sal. Úsalo para darle sabor a las sopas, los hervidos, cacerolas, las salsas para pasta, los aderezos de ensalada, los currys, asados y los marinados. El ajo se endulza y se vuelve cremoso al asarlo. Asa dientes completos de ajo y rocíalos sobre galletas.

Los bulbos de ajo duran de 6 a 7 meses si están bien curados. Para curar el ajo quítale la tierra al bulbo y ponlo con las hojas aún adheridas en un lugar seco alejado de la luz directa del sol de 3 a 6 semanas. Después de curarlo corta las raíces cerca del bulbo con tijeras y quítale la tierra al bulbo con un paño seco. Ten cuidado de no quitarle la capa externa de piel al bulbo. Si le quitas accidentalmente la piel, usa ese ajo primero, ya que no resiste mucho guardado sin la piel.

Las variedades de “cuello suave” tienen hojas flexibles. Puedes cortar la parte superior hasta 2.5 cm (1 pulgada) por encima del bulbo o trenzar las hojas. Las variedades “de cuello duro” tienen hojas tiesas y son difíciles de trenzar. Corta la parte superior a 2.5 cm (1 pulgada) por encima del bulbo. Siempre guarda el ajo en un espacio oscuro con buena circulación de aire.

Datos de nutrición: 1 diente de ajo contiene 5 calorías y nada de grasa, sodio ni colesterol. Los estudios científicos sugieren que el ajo puede reducir la presión sanguínea y los niveles de colesterol.

Ajoporros

Cuándo cosechar: De agosto a noviembre (las variedades de invierno, de febrero a mayo)

Cómo cosechar: El ajoporro es una cebolla larga sin bulbo y con hojas planas. Los ajoporros resisten las temperaturas heladas y pueden crecer todo el año. Están listos para cosecharse cuando la base del tallo mide de 5 a 10 cm (1 a 2 pulgadas) de ancho.

Extrae el ajoporro metiendo un trinche de cavar o una pala de mano justo a la planta. Sostén el ajoporro con una mano y usa la herramienta para aflojar la tierra hasta que salga el ajoporro.

Consejo durante el crecimiento:

“Escalda” el ajoporro para hacer que el tallo sea más comestible. Cuando el tallo tenga el grosor de un lápiz, haz montoncitos de tierra hasta el nivel de las primeras hojas. Cualquier parte del ajoporro que esté oculta del sol será blanca y tierna.

Uso y almacenamiento: Los ajoporros son más suaves que las cebollas o el ajo. Puedes comerlos crudos o cocinados. Primero enjuágalos bien porque se junta tierra entre sus capas. Los ajoporros son un buen sustituto de las cebollas en las recetas que requieren mucho tiempo para cocinarse. Son especialmente buenos en las sopas y los hervidos.

Los ajoporros duran de 1 a 3 meses en una bolsa de plástico en el refrigerador. Quítales la tierra, luego córtales la raíz y la parte superior, dejando solo de 5 a 10 cm (1 a 2 pulgadas) de hojas verdes.

Datos de nutrición: 1/2 taza de ajoporros cocinados contiene 16 calorías y 0.5 gramos de fibra.



Los ajoporros también contienen pequeñas cantidades de hierro y vitamina C.

Albahaca

Cuándo cosechar: De julio a septiembre

Cómo cosechar: Espera hasta que las hojas de albahaca tengan de 8 a 15 cm (3 a 6 pulgadas) de longitud y se vean verdes o moradas, dependiendo de la variedad. Las plantas de albahaca crecen y producen hojas todo el verano, y la cosecha fomenta más crecimiento. Coséchala tomando algunas hojas de cada planta y no todas las hojas de una sola planta.

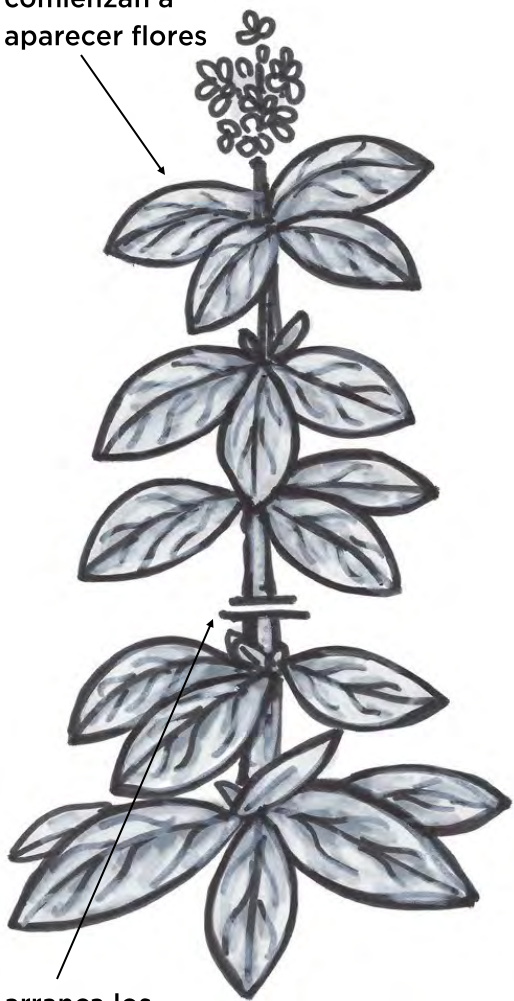
Cuando aparezcan flores, arranca los 3 o 4 conjuntos superiores de hojas para retirar las flores. Deshacerte de las flores ayuda a la planta a mandar su energía a las hojas. Usa las hojas que arrancaste como parte de tu cosecha.

Uso y almacenamiento: La albahaca está en su mejor momento justo después de la cosecha. Cómete las hojas enteras o cortadas y úsalas frescas, salteadas u horneadas en muchos almuerzos de verano.

Para cultivar tallos tiernos y blancos, protege el ajoporro haciendo montones de tierra en torno a la base de las plantas mientras crecen.



Cuando
comienzan a
aparecer flores



arranca los
3 o 4
conjuntos
superiores
de hojas

Almacena la albahaca fresca con sus tallos en una taza de agua (como las flores cortadas) hasta 7 días. Cubre la albahaca con una bolsa de plástico con agujeros y mantenla alejada del sol directo. Almacena las hojas de albahaca en una bolsa de plástico seca, sellada en tu refrigerador por varios días. Al final de la temporada puedes colgar las plantas de albahaca de cabeza para que se sequen. Mezcla las hojas frescas de albahaca con aceite vegetal, congélalas en bolsas autosellables, y usa un poco a la vez durante el otoño y el invierno. Se puede preparar pesto, una salsa verde hecha con albahaca, ajo, nueces, queso y aceite y

congelarse en bandejas de cubos de hielo. Saca los cubos de pesto congelados y almacénalos en una bolsa autosellable en el congelador para usarlos después. Para un mejor sabor, ponle el queso después de descongelarlos.

Datos de nutrición: Cada 2 cucharaditas de albahaca cortada tienen tan solo 1 caloría. La albahaca tiene pequeñas cantidades de vitamina A y K, niacina, ácido fólico y fibra.

Berenjena

Cuándo cosechar: De julio a septiembre

Cómo cosechar: El tamaño, la forma y el color de la berenjena madura dependen de la variedad que cultives. Lee la etiqueta de tu planta o el catálogo de semillas para ver información sobre tu variedad antes de que la coseches. En general, la berenjena madura es brillante y madura y se abolla poco si la presionas con el pulgar. Las frutas cortadas cuando son más pequeñas tienen mejor sabor.

Para cosechar la berenjena sostén la fruta mientras la cortas cerca del tallo. Para que la cosecha dure todo el verano, cosecha las berenjenas maduras temprano y a menudo.

Uso y almacenamiento: Disfruta la berenjena a la parrilla, asada, rellena o en estofado. Ponla en sopas, currys, cacerolas, platillos fritos, con pasta y en aderezos. La berenjena cruda puede causar molestias digestivas, así que es mejor cocerla.

Mantén la berenjena envuelta en plástico en el refrigerador hasta 1 semana.

Datos de nutrición: 1/2 taza de berenjena cocida contiene 14 calorías y 1.2 gramos de fibra. La berenjena contiene pequeñas cantidades de folato, vitamina C y hierro.



Los tipos de berenjena tienen distinto tamaño, color y forma.

Betabel (raíces y hojas)

Cuándo cosechar: De junio a marzo

Cómo cosechar: Cosecha lo verde del betabel como la acelga (una prima de los betabeles). Cosecha las hojas una a la vez cuando tengan de 10 a 15 cm (4 a 6 pulgadas) de largo, y deja la raíz en la tierra para cosecharla después.

Las raíces del betabel están listas para cosecharse cuando sus “hombros,” o la parte superior de la raíz, sobresalen del suelo. Puedes esperar para cosecharlos hasta que alcancen el tamaño que quieres. Las raíces pueden ir desde el tamaño de una pelota de golf hasta el de una toronja. Los betabeles más pequeños son tiernos y están llenos de sabor, mientras que los más grandes suelen ser más duros y fibrosos. La raíz debe ser firme y oscura, con una superficie suave. Para cosecharlos, sostén el área donde las hojas se juntan con la raíz y jala suavemente. También puedes usar una pala o una paleta de mano para excavar alrededor y por debajo del betabel para aflojar la tierra. Es más fácil cosechar el betabel cuando la tierra está ligeramente húmeda.

Uso y almacenamiento: Puedes comer la raíz del betabel cruda, asada, horneada, hervida, al vapor o preparada en el microondas. Se puede usar en ensaladas, sopas y asados. Las variedades rojas le añaden un color brillante a los platillos, pero tienes que estar consciente de que el color rojo puede causar manchas. Usa lo verde del betabel de la misma manera que la espinaca y la acelga.

A menos que planees usar las raíces del betabel justo después de cosecharlas, no las laves. Tan sólo tumbales la tierra y déjalas secar un poco antes de guardarlas. Puedes guardar los betabeles

con la parte verde en una bolsa de plástico en el refrigerador de 1 a 2 semanas. Los betabeles a los que les cortes la parte verde duran de 3 a 5 meses en una bolsa de plástico en el refrigerador. Lava las raíces de betabel antes de usarlas. Puedes guardar lo verde del betabel sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta 5 días.

Datos de nutrición: 1/2 taza de raíz de betabel cocida contiene 110 calorías, 1.5 gramos de fibra y pequeñas cantidades de hierro, vitamina C y folato. 1/2 taza de la parte verde del betabel cocida contiene 19 calorías y 2 gramos de fibra. La parte verde es una excelente fuente de vitamina A y C.



Los betabeles están listos para cosecharse cuando su “hombro” sobresale del suelo.

Brócoli

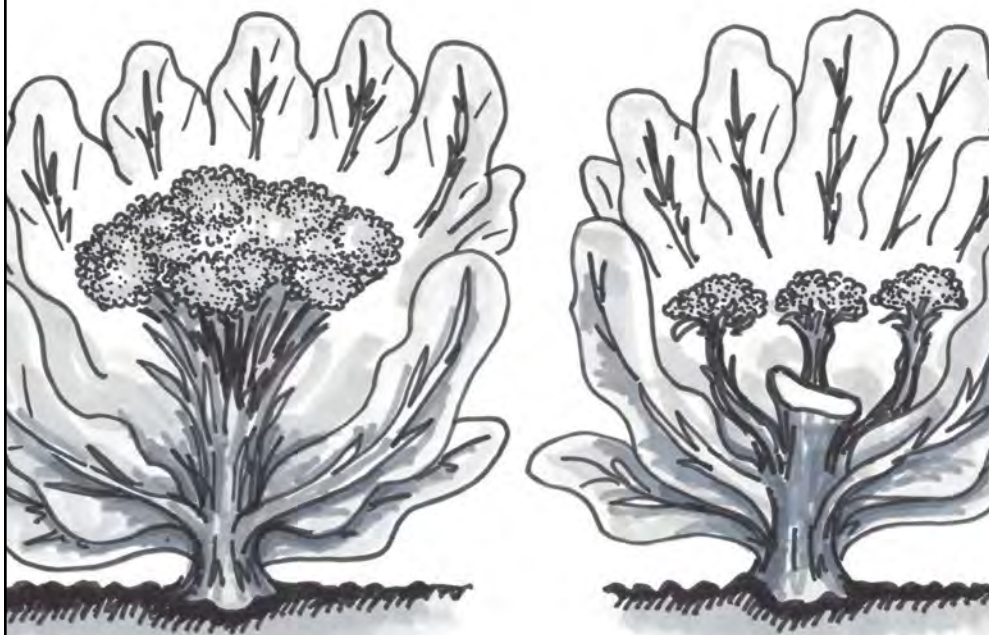
Cuándo cosechar: De junio a noviembre (las variedades de invierno, de febrero a mayo)

Cómo cosechar: Cosecha la cabeza del brócoli cuando esté firme, compacta y de un color azulado-verdoso. Asegúrate de cosechar antes de que aparezcan los retoños de las flores amarillas. Las flores amarillas son comestibles, pero indican que el brócoli está a punto de soltar semillas. Cóséchalos cortando el tallo de 12 a 15 cm (5 a 6 pulgadas) por debajo de la cabeza.

El brócoli sigue mandando pequeños brotes laterales varias semanas después de que cortas la cabeza central.



Cabeza del brócoli y brotes laterales



Cabeza central

Brotes laterales que salen tras cortar la cabeza

El brócoli continúa sacando brotes laterales del tallo principal varias semanas después de que se haya cortado la cabeza central.

Cosecha estos tallos pequeños cortándolos a varias pulgadas del tallo principal.

Uso y almacenamiento: Puedes disfrutar el brócoli crudo, asado, al vapor, hervido, preparado en microondas u horneado. Úsalo en sopas, hervidos, cacerolas y ensaladas. También es una excelente

botana o acompañamiento. Los tallos y las hojas del brócoli son nutritivos y sabrosos, ¡también te los puedes comer!

El brócoli sabe mejor si se mantiene a temperatura fresca. Cosechalo temprano en la mañana y guárdalo en una bolsa de plástico en el refrigerador de inmediato. Se mantiene en el refrigerador de 10 a 14 días.

Datos de nutrición: 1/2 taza de brócoli cocinado contiene 22 calorías y 2 gramos de fibra. El brócoli es una excelente fuente de vitamina C y A y una buena fuente de folato.

Calabaza, invierno

Cuándo cosechar: De septiembre a noviembre

Cómo cosechar: Calabaza de invierno es el nombre de todas

las calabazas de piel dura. Este tipo de calabaza crece durante el verano y resiste guardada hasta bien entrado el invierno. Una calabaza de invierno madura puede pesar de unas cuantas libras hasta unos cuantos cientos de libras y puede ser verde, roja, amarilla, azul, blanca o multicolor. La calabaza de invierno necesita madurar por completo en la

¡Guarda las semillas de la calabaza para hornearlas! Límpialas, ponle aceite vegetal y sal, y hornéalas a 150° C (300°F) por 45 minutos. Añádele tu especia favorita para darle más sabor.



Cortesía de www.publicphoto.org

rama para que resista bien guardada. Cuando la calabaza de invierno está lista, la piel es dura y difícil de perforar con el pulgar. Además el tallo comienza a pasar de verde y suave a café claro y fibroso.

Usa tijeras para cortar el tallo a 5 cm (2 pulgadas) de la calabaza. Dejar el tallo ayuda a que la calabaza aguante más tiempo guardada.

Uso y almacenamiento: En el caso de las variedades con pieles muy gruesas, usa un cuchillo grande para dividir la calabaza en mitades o en cuartos y retira las semillas con una cuchara. Coloca los pedazos de calabaza en un sartén poco profundo con agua cúbrelo con papel aluminio. Hornéala a 230°C (450°F) por 45 minutos. Una vez que la piel esté suave, vacíala y úsala en pies, sopas, y



pan dulce y otros artículos horneados. Algunas variedades, como la auyama, tienen la piel más gruesa. Puedes pelarla y rebanarla, hacerla cubos o cortarla. Hornea, asa o fríe los pedazos y úsalos en platillos dulces o salados.

Puedes pelar la piel de la calabaza de invierno antes de cocinarla. O puedes cortarla a la mitad y hornearla con la piel.

La calabaza de invierno se guarda bien en un lugar fresco y oscuro de 2 a 6 meses, dependiendo de la variedad. Cúrala primero dejándola en un lugar cálido por 10 días. Cuando guardes varias calabazas, asegúrate de distribuirlas y no amontonarlas en un solo punto.

Consejo: No cures el zapallito porque curarlo endurece la piel. Come el zapallito poco después de cosecharlo porque sólo dura hasta 2 meses guardado.

Datos de nutrición: 1/2 taza de calabaza de invierno cocida contiene 40 calorías y 2.9 gramos de fibra. La calabaza de invierno es una excelente fuente de vitamina C y contiene una pequeña cantidad de folato.



¡Las flores de la calabaza de verano y de invierno son comestibles! Las puedes usar en la pizza o las quesadillas, rellenarlas de queso para freír e incluso hornearlas en panqués.





Cortesía de www.istockphoto.com

¡La calabaza de verano pequeña sabe mejor! Cosecha cuando no midan más de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas).

Calabaza, verano (incluyendo la zucchini)

Cuándo cosechar: De julio a septiembre

Cómo cosechar: Calabaza de verano es el nombre de todas las calabazas de piel suave, incluyendo la zucchini, la calabaza amarilla y la calabaza bonetera. Su forma y color varía, pero es mejor cosecharlas pequeñas, antes de que desarrollen mucha semilla y se vuelvan fibrosas. Cosecha la zucchini cuando mida de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas) de largo.

Cosecha los tipos redondos cuando no tengan más de 7.5 a 10 cm (3 a 4 pulgadas) de ancho. Siguen siendo comestibles cuando crecen, pero no saben tan bien.

Sostén la calabaza mientras cortas el tallo con tijeras, pinzas o un cuchillo. Corta a 2.5 cm (1 pulgada) de la calabaza. Cortar en vez de retorcer evita que rompas la calabaza accidentalmente.

Uso y almacenamiento: Al igual que las papas, la calabaza de verano tiene un sabor suave y recoge los sabores de los demás ingredientes de los platillos. Rebánala y ásalala. Hornéala en platillos con huevo y en lasaña. O también la puedes hornear en platillos dulces como panqués y brownies. Mézclala en platillos fritos y pasta. Hazla al vapor, rellénala o úsala cruda en ensaladas y tacos.

Guarda la calabaza de verano en una bolsa de plástico en el refrigerador de 5 a 14 días.

Datos de nutrición: 1/2 taza de calabaza de verano cocida contiene 18 calorías y 1.3 gramos de fibra. La calabaza de verano contiene pequeñas cantidades de vitamina C y A, calcio y hierro.

Calabazas

Ver *Calabaza, invierno*



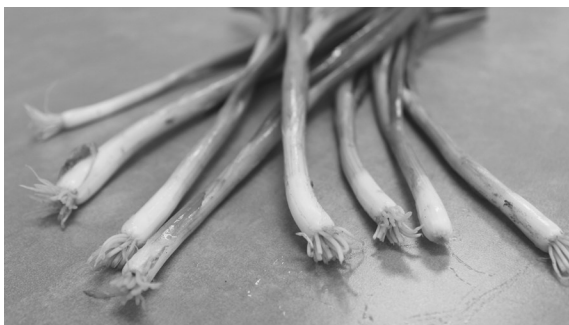
Cortesía de Ron Mckenzie

Cebollas

Cuándo cosechar: De agosto a noviembre (las variedades de invierno, en julio)

Cómo cosechar: Cosecha las cebollas en cualquier momento durante su temporada de crecimiento para usarlas de inmediato. También puedes cosecharlas al final de la temporada para almacenarlas. Las cebollas vienen en variedades blancas, amarillas, rojas y moradas. Las “cebollas verdes” (también llamadas “cebollas de primavera”) son cebollas que cosechas antes de que lleguen a la madurez.

Cuando extraigas ejemplares de la cama de cebollas en la primavera cómete todos los que extraigas como cebollas verdes.



Las cebollas verdes son cebollas cosechadas antes de llegar a la madurez.

En general, cosecha las cebollas verdes cuando la parte superior tenga el grosor de un lápiz. Cuando las cebollas maduras estén listas para ser cosechadas se les cae la parte superior. Cuando una cuarta parte o más de las partes superiores se hayan caído, saca todas las cebollas del suelo a más tardar en una semana. Las cebollas que hayan echado semillas (sacado un tallo de flor) no tienen buen sabor.

Para cosechar las cebollas verdes o maduras usa un trinche de cavar o una pala de mano para aflojar la tierra alrededor de las raíces. Sostén la parte superior de la planta con tu mano y jala suavemente la cebolla para sacarla del suelo.

Uso y almacenamiento:

Las cebollas cocinadas le dan sabor a las sopas, hervidos, asados, platillos fritos y omelettes. Usa cebolla cruda en ensaladas, sándwiches, salsas y envueltos.

Usa las cebollas verdes poco después de cosecharlas. Se mantienen en el refrigerador sólo 1 semana.

Para guardar las cebollas maduras primero tienes que curarlas. Justo después de la cosecha ponlas con sus hojas aún pegadas en un lugar oscuro a temperatura ambiente de 15° a 26° C (60° a 80°F) de 10 a 14 días. Cuando las hojas se hayan secado corta la parte superior de 2.5 a 7.5 cm (1 a 3 pulgadas) por encima del bulbo. Corta las raíces y quítales la tierra. No enjuagues las cebollas en agua ni les quites la piel exterior. Guarda las cebollas en un lugar fresco y ventilado, como una alacena, hasta 8 meses.

Datos de nutrición: 1/2 taza de cebolla cocida contiene 46 calorías y 1.5 gramos de fibra. Las cebollas también contienen pequeñas cantidades de vitamina C, calcio y hierro.



Cuando las cebollas maduras están listas para ser cosechadas se les cae la parte superior.



Chícharos, de vaina o tirabeque

Cuándo cosechar: De mayo a julio

Cómo cosechar: Los chícharos y el tirabeque tienen vainas comestibles que son crujientes y suaves. Los chícharos son más dulces cuando las vainas comienzan a llenarse. Cosecha las vainas de los chícharos cuando tengan el grosor de tu meñique. La vaina debe tronar si la rompes a la mitad. Los tirabeque tienen vainas planas. Cosecha los tirabeque cuando los chícharos estén apenas visibles a través de la piel. Ambos tipos se recogen sosteniendo la planta con una mano y la vaina con la otra, cerca de donde se junta con la planta. Jala suavemente la vaina para sacarla de la planta. Ten cuidado para evitar romper la vaina o la planta.

Uso y almacenamiento: Los chícharos son uno de los primeros cultivos dulces que se pueden cosechar a finales de la primavera y principios del verano. Disfruta las vainas de los chícharos crudas como botana o ponlos en ensaladas, rollos de ensalada, o platillos de pasta. Ponle los tirabeque a platillos fritos, sopas, fideos y platillos de tipo asiático.

Lava y seca los chícharos antes de guardarlos. Se mantienen en una bolsa de plástico en el refrigerador de 1 a 3 semanas.

Datos de nutrición: 1/2 taza de chícharos cocinados contiene 67 calorías y 4.4 gramos de fibra. Los chícharos son una buena fuente de vitamina C y A, tiamina y folato. Contienen pequeñas cantidades de niacina, riboflavina, hierro y calcio.

Cosecha los chícharos cuando tengan el grosor de tu meñique.



La chirivía tiene un sabor dulce, como a nuez y se puede usar como la zanahoria.

Chirivías

Cuándo cosechar: De octubre a abril

Cómo cosechar: Las chirivías parecen zanahorias largas, gordas y blancas. Son más dulces cuando las temperaturas caen por debajo de 4°C (40°F), así que comienza a cosechar a finales de otoño después de que la parte superior se le vuelva a congelar. Puedes dejar la chirivía en el suelo y cosecharla durante el invierno. Protégelas cubriendo el suelo con mantillo (la paja es una buena opción). Las chirivías se ponen fibrosas cuando las raíces crecen y la planta comienza a florecer. Prueba a cosechar cuando las raíces siguen siendo de pequeñas a medianas y tiernas.

Cosecha las chirivías de la misma manera que las zanahorias. Usa una mano para

sostener las hojas cerca de la base y menea y jala la chirivía. Usa tu otra mano para aflojar la tierra con una pala de mano o con otra herramienta de excavación.

Uso y almacenamiento: Las chirivías tienen un sabor dulce, a nuez. Úsalas de la misma manera que usarías las zanahorias. Ásalas con otros vegetales. Ponlas en sopas y hervidos. Rállalas crudas en ensaladas. Hornéalas en pasteles y panqués.

Para guardar la chirivía, primero córtale la parte superior y quítale la tierra. Se mantienen en una bolsa de plástico en el cajón de verduras del refrigerador de 2 a 6 meses.

Datos de nutrición: 1/2 taza de chirivías cocinadas contiene 63 calorías y 3 gramos de fibra. Las chirivías son una buena fuente de vitamina C y folato. Contienen pequeñas cantidades de calcio y hierro.

Cilantro

Cuándo cosechar: De mayo a junio y de septiembre a octubre (semillas de cilantro, de agosto a septiembre)

Cómo cosechar: Las plantas de cilantro pueden producir una hierba y una especia. A las hojas (la hierba) se les llama cilantro. La especia son las semillas de cilantro. Si quieres cosechar hojas de cilantro comienza a cosechar cuando la planta tiene aproximadamente 15 cm (6 pulgadas) de altura. Usa tijeras para cortar cerca del suelo. Usa el método de cortar y dejar salir de nuevo para cosechar las hojas verdes brillantes de la parte exterior de la planta.

Cuando la temperatura alcanza los 23°C (75°F), la planta comienza a echar



semillas. Cuando la planta saca un tallo de flor y dedica su energía a hacer semillas, las hojas pierden sabor. Cosecha las semillas de cilantro cuando la planta comienza a ponerse de color café y las flores se vuelven semillas pequeñas y redondas. Asegúrate de cosechar antes de que abran las semillas. Corta toda la planta y cuélgala de cabeza en una bolsa de papel. Agita la bolsa cada cierto tiempo para aflojar las semillas. Después de varias semanas tendrás que “trillar” o triturar las semillas secas golpeándolas en la bolsa de papel o frotándolas entre tus dedos. El trillado separa las semillas interiores de la cáscara exterior (la “paja”).

Uso y almacenamiento: Usa las hojas del cilantro cortadas o enteras para añadir un sabor fresco y vivo a tus platillos. Rocíaslas sobre ensaladas, en platillos fritos o en platillos con carne. Mezcla las hojas en guacamole, salsa o pesto, o cocínalas en salsas y sopas.

Al igual que la mayoría de las hierbas, el cilantro sabe mejor justo después de cosecharse, así que trata de tomar sólo lo que necesitas para cocinar. Si cosechas

Las plantas de cilantro pueden producir tanto una hierba como una especia.



más de lo que puedes usar, coloca los tallos en una taza de agua (como las flores cortadas). Cúbrela con una bolsa de plástico con agujeros y guárdalo en el refrigerador hasta 7 días. También puedes congelar el cilantro. Pon varias varillas en una bolsa ziploc y congélalo hasta 6 meses. No descongeles el cilantro antes de usarlo, ponlo directo del congelador al platillo que estás cocinando.

Usa las semillas de cilantro para dar sabor a los platillos de la India y el Medio Oriente, a omelettes, arroz, encurtidos, cacerolas, hamburguesas y cosas horneadas. Primero tuesta las semillas en un sartén seco sin aceite y muele las semillas tostadas con un mortero.

Guarda las semillas de cilantro enteras sin tostar y sin moler. Asegúrate de que estén secas antes de guardarlas. Ponlas en un contenedor sellado en la alacena o en otro lugar fresco, oscuro y seco.

Las especias pierden sabor con el tiempo, pero las semillas de cilantro duran de 1 a 2 años si se guardan bien.

Datos de nutrición: ¼ de taza de hojas de cilantro contiene 1 caloría y 0.1 gramos de fibra. El cilantro es una excelente fuente de vitamina K y una buena fuente de vitamina A.

Col

Cuándo cosechar: De julio a noviembre (las variedades plantadas en el verano, de noviembre a abril)

Cómo cosechar: Cosecha la col en cualquier momento después de que se desarrolle la cabeza. La cabeza de la col puede ser del tamaño un poco más grande que una pelota de béisbol hasta el tamaño de una pelota de fútbol dependiendo de la variedad y su madurez. Para obtener el mejor sabor,

cosecha las cabezas de col cuando estén compactas y firmes, antes de que comiencen a abrirse. Coséchalas cortando el tallo tan cerca de la cabeza como sea posible con tijeras o con un cuchillo afilado.

Después de cosechar la cabeza, crecen “brotes de col” (como las coles de Bruselas) en la base de cada hoja que queda. Los brotes estarán listos para cosecharse cuando se sientan firmes y tengan un ancho de 5 a 10 cm (2 a 4 pulgadas). Coséchalos cortando o torciendo los brotes hasta separarlos del tallo.

Uso y almacenamiento: Disfruta la col cruda, al vapor, hervida, salteada, asada, horneada o encurtida. Úsala en ensaladas, sopas y hervidos y para encurtirla en *sauerkraut* y *kimchi* (los cuales son tipos de col que es marinada o picante.)

Al igual que el brócoli, la col sabe mejor si se mantiene en temperatura fresca. Coséchala temprano en la mañana, envuelve la cabeza en una bolsa de plástico o en plástico para alimentos, y ponla en el refrigerador de inmediato. La col encurtida en el verano y principios del otoño dura de 3 a 6 semanas. La col encurtida en los meses fríos dura de 3 a 4 meses.



Cortesía de Billy Cox

Dependiendo de la variedad y la madurez, la cabeza de la col puede tener el tamaño un poco más grande que una pelota de béisbol hasta el tamaño de una pelota de fútbol.

Datos de nutrición: 1 taza de col cruda cortada contiene 22 calorías y 2 gramos de fibra. La col es una excelente fuente de vitamina C.

Col forrajera

Cuándo cosechar: De julio a diciembre (en un clima suave la col forrajera puede resistir el invierno hasta principios de la primavera)

Cómo cosechar: La col forrajera es un cultivo nutritivo y resistente que sigue creciendo en los meses fríos. Todas las partes de la col forrajera que sobresalen del suelo son comestibles en cualquier etapa de su crecimiento. Si quieres la parte verde tierna, siembra las coles forrajeras cerca unas de otras y coséchalas cuando las plantas midan de 15 a 25 cm (6 a 10 pulgadas) de altura. Cosécala jalando la planta completa y cortando las raíces. Para extender la cosecha, espera hasta que las plantas tengan de 25 a 30 cm (10 a 12 pulgadas) de altura. Después comienza por cosechar las hojas más grandes y más viejas del exterior de la planta usando el método de cortar y dejar salir de nuevo. Para un mejor sabor, cosécala en la parte fresca de la mañana o después de una helada ligera.

Las coles forrajeras que resisten el invierno producen retoños parecidos al brócoli, llamados “*collard raab*” en la primavera. Cosecha el *collard raab* cortando los retoños en la parte en donde se unen con el tallo. Asegúrate de hacerlo antes de que salgan pétalos amarillos. Deja el tallo central en su lugar y la planta seguirá produciendo retoños varias semanas.

Uso y almacenamiento: La col forrajera es un vegetal resistente y dulce que se puede usar igual que la acelga o la col



Col forrajera: Corta el tallo para quitarlo de la hoja y cuécelos por separado.

rizada. Al igual que la acelga, la col forrajera madura tiene un tallo fibroso y comestible que necesita más tiempo para cocerse. Arranca el tallo de la hoja con un cuchillo. Disfruta las coles forrajeras cortadas o rebanadas añadiéndolas a sopas, omelettes, pastas y hasta en batidos. Prueba las coles forrajeras al vapor, a las brasas en hervidos, fritas, usadas como envoltura con relleno, o crudas.

Coloca las coles forrajeras en una bolsa de plástico y guárdalas de 10 a 14 días en el refrigerador.

Datos de nutrición: 1 taza de col forrajera cortada cruda contiene 11 calorías y 1.3 gramos de fibra. La col forrajera es una excelente fuente de vitamina A y C y una buena fuente de folato, llamado también ácido fólico cuyas vitaminas son las del complejo B.

Col rizada

Cuándo cosechar: Todo el año

Cómo cosechar: La col rizada puede ser lisa, con bultos, rizada, o alargada y de verde brillante a morado intenso, dependiendo de la variedad. Es un cultivo que resiste el frío y crece todo el año, pero el frío mejora su sabor. La col rizada se da mejor si se planta a finales del verano y se cosecha en los meses fríos. Las hojas son comestibles en cualquier etapa de su crecimiento. Para una cosecha extendida usa el método de



La col rizada madura puede ser lisa, abultada, rizada o larga. Su color puede ir desde un verde brillante hasta un morado profundo.



cortar y dejar salir de nuevo. Cosecha las hojas exteriores mientras estén tiernas y midan alrededor de 20 cm (8 pulgadas) o menos. Para cosechar la col rizada, corta o tuerce la base de las hojas que está más cerca del tallo. También puedes cosechar toda la planta en cualquier momento jalándola de las raíces y cortando las hojas. Para un mejor sabor, coséchala temprano en la mañana o tras una helada.

Uso y almacenamiento: Puedes comer la col rizada cruda o cocida. Las hojas de la col rizada madura tienen un tallo grueso que necesita más tiempo para cocerse. Arráncalo y cocínalo por separado. Corta las hojas en tiras y ponlas al vapor o úntalas con aceite y sal para suavizarlas. Mezcla la col rizada en ensaladas, pastas, sopas, hervidos, platillos con frijoles y platillos fritos. Mézclala en batidos y jugos. Hornéala en tiras de col rizada (consulta la receta de las páginas 89-90).

Envuelve la col rizada en una bolsa de plástico y guárdala en el refrigerador de 10 a 14 días.

Datos de nutrición: 1 taza de col rizada cortada cruda contiene 34 calorías y 1.3 gramos de fibra. La col rizada es una excelente fuente de vitamina C y A.

Coliflor

Cuándo cosechar: De mayo a junio y de septiembre a noviembre (las variedades de invierno, de marzo a junio)

Cómo cosechar: La coliflor está lista para cosecharse cuando la cabeza alcanza un ancho de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas) y la “cuajada” (la parte abultada superior de la cabeza) esté firme, suave y compacta. Asegúrate de cosechar antes de que la cuajada comience a separarse. Cuando la cuajada se separa la cabeza se parece un poco al arroz.

Cosecha la coliflor cortando el tallo principal justo por debajo de la cabeza. Deja unas cuantas hojas verdes alrededor de la cabeza para una mayor frescura.

Uso y almacenamiento: Disfruta la coliflor cruda, al vapor, asada, hervida o salteada. Úsala en sopas, hervidos y currys, y como botana cruda en un plato

“Escalda” la coliflor para hacerla de un blanco brillante. Cuando la cabeza tenga de 5 a 7 cm (2 a 3 pulgadas) de ancho, ata las hojas sobre la cabeza y déjalas atadas hasta la cosecha.



vegetariano. Hierva la coliflor y hazla puré como un reemplazo sabroso y bajo en carbohidratos para el puré de papa.

Al igual que la col y el brócoli, la coliflor se mantiene mejor si se cosecha temprano en la mañana y se refrigera de inmediato. La coliflor se mantiene de 2 a 4 semanas en plástico para alimentos o en el cajón de verduras del refrigerador.

Datos de nutrición: 1/2 taza de coliflor cocida contiene 14 calorías y 1.7 gramos de fibra. La coliflor es una excelente fuente de vitamina C.

Espinaca

Cuándo cosechar: De abril a junio y de septiembre a noviembre

Cómo cosechar: Las hojas de espinaca pueden comerse cuando son muy pequeñas o cuando crecen. Crecen hasta el tamaño de una mano o incluso más. Las hojas de espinaca deben ser de verde profundo o verde plateado. Pueden ser lisas o abultadas, dependiendo de la variedad.

Cosecha la espinaca usando el método de cortar y dejar salir de nuevo. Corta algunas de las hojas grandes de la parte exterior de las plantas, cerca del suelo. Las hojas del centro siguen produciendo durante un mes o más. La espinaca echa semillas (saca un tallo con flor) cuando el clima se vuelve más cálido. Esto hace que las hojas tengan un sabor amargo. Si no cosechaste la planta entera antes de que echara semillas, jálala ahora y corta cualquier hoja que esté verde oscura para usarla en tus platillos.

Uso y almacenamiento: Disfruta la espinaca cruda o cocida. Hazla al vapor, báñala en aceite de oliva y sazónala con sal. Hornéala en los platillos con huevo y las cacerolas, mézclala en aderezos y

batidos, úsala en pastas y platillos con frijoles, y arma ensaladas verdes con ella.

Para guardar la espinaca, lávala y mantenla en una bolsa de plástico en el refrigerador de 10 a 14 días.

Datos de nutrición: 1 taza de espinaca cruda contiene 40 calorías y 5 gramos de fibra. La espinaca es una excelente fuente de vitamina C y A, y hierro.

Frijol, vaina (arbusto o vara)

Cuándo cosechar: De julio a septiembre

Cómo cosechar: Los frijoles de vaina (también llamados ejotes) vienen en varios colores, formas y tamaños. En general, los frijoles de vaina están listos para ser cosechados cuando tienen el grosor de un lápiz, antes de que las vainas se llenen. Cosechalos sosteniendo la planta con una mano y extrayendo la vaina con la otra.

Recógelos a menudo para fomentar que la planta produzca más frijoles. Revisa con atención para encontrar frijoles escondidos. Aún si se te pasan algunos y



Cortesia de Janna Tangedahl at Twinkl.com

Cosecha la espinaca una hoja a la vez usando el método de cortar y dejar salir de nuevo.

Cosecha los ejotes o frijoles en vaina cuando tengan el grosor de un lápiz.



se llenan las vainas puedes recogerlos y comer los frijoles suaves. Si las vainas se secan, puedes descascararlas y conservar los frijoles secos para volver a plantarlos el año siguiente.

Uso y almacenamiento: Puedes comerte los frijoles de vaina o ejotes frescos, hervidos, al vapor, salteados u horneados. También los puedes usar en sopas, ensaladas y freírlos.

Guarda los frijoles de vaina en una bolsa de plástico en tu refrigerador de 7 a 10 días.

Datos de nutrición: 1/2 taza de frijoles de vaina o ejotes cocidos contiene 22 calorías y 2 gramos de fibra. Los frijoles de vaina son una buena fuente de vitamina C.

Hierbas (perenes)

Cuándo cosechar: Todo el año, varía

Cómo cosechar: Puedes comenzar a cosechar pequeñas cantidades de hojas en cuanto las hierbas trasplantadas se

establezcan. Puedes cosechar la mayoría de las hierbas perenes en cualquier momento del año. Tanto las hojas como las flores del cebollín son comestibles y pueden ser cortadas en cualquier momento. La salvia para cocinar, la menta, el orégano, el romero, la mejorana, el tomillo y la ajedrea tienen mejor sabor si son cosechadas cuando comienzan a aparecer sus retoños, antes de que florezcan.

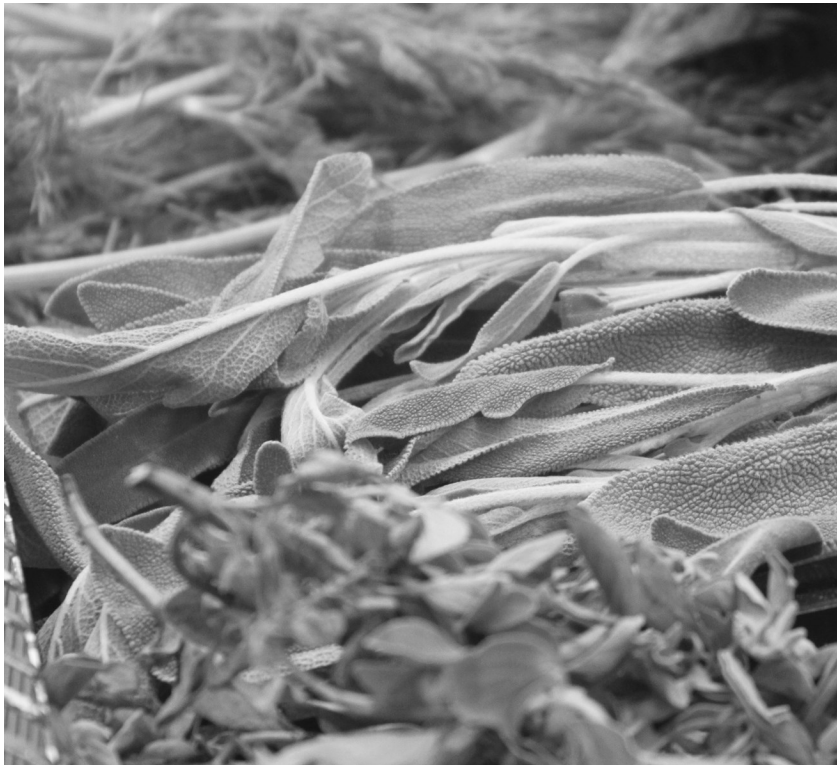
Usa tijeras o pinzas para cosechar las hierbas. Corta por debajo de un par de hojas, dejando de 10 a 15 cm (4 a 6 pulgadas) de tallo por debajo para que vuelva a crecer.

Cosecha el cebollín cortándolo a ras del suelo. Puedes cosechar lo que necesitas para el platillo o cosechar mucho para secarlo y guardarlo. Como regla general no coseches más de una tercera parte de la planta a la vez.

Uso y almacenamiento: Las hierbas añaden sabor y profundidad a los platillos sin añadir grasa o sal. Usa la salvia para darle sabor al pastel de carne, los hervidos y los platillos con frijoles. Prueba la menta con la carne, en ensaladas y como té. Usa el orégano, la mejorana, la ajedrea y el tomillo para darle sabor a las sopas, pastas, pizzas y los asados. Disfruta el cebollín en las ensaladas y en los platillos con huevo. Las hierbas secas son más fuertes que las hierbas frescas. Si estás haciendo una receta que requiera hierbas secas y estás usando hierbas frescas, usa más de lo indicado.

Las hierbas frescas duran hasta 1 semana en una bolsa de plástico en el refrigerador, pero es mejor cosechar sólo lo que necesitas para tu platillo. Las hierbas también pueden secarse y almacenarse en contenedores sellados, alejados de la luz y el calor. Puedes secarlas al aire en un lugar cálido y

Las hierbas añaden sabor y profundidad a tus platillos sin añadir grasa ni sal.



oscuro por varias semanas, secarlas en horno a 82° C (180°F) por 4 horas o secarlas en microondas por 1 a 3 minutos.

Datos de nutrición: Las hierbas son alimentos bajos en caloría, sodio y libres de grasa.

Lechuga

Cuándo cosechar: De abril a noviembre

Cómo cosechar: La cosecha depende de si cultivaste una lechuga de “hojas” o una lechuga de “cabeza”. La lechuga de hoja se puede cortar en cualquier etapa del crecimiento. Espera para cosechar la lechuga de cabeza hasta que forme una cabeza firme y compacta. La lechuga crece mejor en la primavera y el otoño. Tiende a arrojar semillas (sacando un tallo con flor) en el clima cálido del verano, lo cual la hace amarga y mucho menos



La lechuga tiene un sabor amargo cuando echa semillas (cuando saca un tallo con flor) en el clima cálido.

sabrosa. En todas las variedades de lechuga asegúrate de cosechar antes de que la planta eche semillas.

9 Usa el método de cortar y dejar salir de nuevo para cosechar la lechuga de hoja. Corta unas cuantas de las hojas exteriores a 2.5 cm (una pulgada) por encima del suelo. Las hojas del centro seguirán creciendo y puedes cosechar más cada semana, más o menos. Cosecha lechuga de cabeza retirando la planta completa. Corta la parte inferior de la planta al nivel del suelo o saca la planta desde las raíces.

Uso y almacenamiento: Usa la lechuga en ensaladas y sándwiches. Envuelve cortes fríos en lechuga de hoja. Haz tiras de cebolla para ponérselas a los tacos y los platillos de frijol. Prueba algo nuevo: Incluye lechuga en los batidos, unta aceite de oliva en hojas de lechuga y ponlas a la parrilla o mézclalas con una sopa fría de verano.

La lechuga sabe mejor fresca del jardín, pero la puedes guardar en plástico para alimentos en el refrigerador de 2 a 3 semanas.

Datos de nutrición: 1 taza de lechuga cortada cruda contiene 7 calorías y menos de 1 gramo de fibra. La lechuga también contiene pequeñas cantidades de vitamina C y A.

Maíz (maíz dulce)

Cuándo cosechar: De julio a septiembre

Cómo cosechar: El maíz está listo para cosecharse alrededor de 20 días después de que salen los primeros cabellos de la espiga. La punta de la espiga debe sentirse plana y no puntiaguda. Los granos deben estar regordetes. Usa una uña para perforar un grano varias

El maíz está listo para cosecharse 20 días después de que aparezcan los primeros cabellos.





Para mayor información sobre el cultivo vertical de la papa:

Ver “Rejillas y cultivo vertical” en las pág. 101-102.

filas por debajo de la parte superior para ver si tiene un líquido lechoso por dentro. Pero si puedes, evita pelar las hojas de la espiga hasta que estés listo para cocinar el maíz. Eso ayuda a preservar el sabor.

Para cosechar la espiga de maíz, sostenla con una mano y tuércela hasta que se afloje del tallo.

Uso y almacenamiento: Disfruta el maíz crudo o cocido en ensaladas y sopas, y úsalo en platillos horneados. Cocínalo en la mazorca o corta los granos de la mazorca antes o después de cocinarla.

El maíz sabe mejor recién cosechado, pero se mantiene en una bolsa de plástico en el refrigerador de 2 a 10 días.

Datos de nutrición: 1 taza de maíz cocinado contiene 89 calorías y 2.3 gramos de fibra. El maíz es una buena fuente de tiamina.

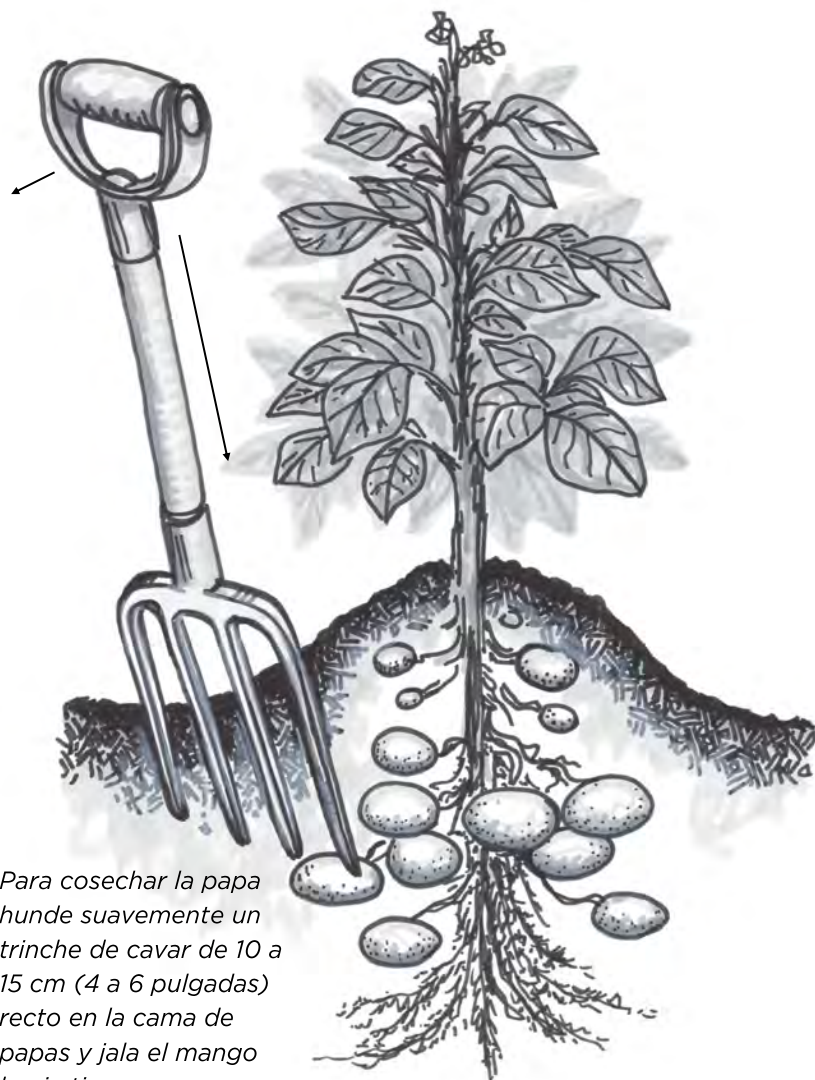
Papas

Cuándo cosechar: De junio a octubre

Cómo cosechar: Las papas crecen bajo tierra, así que tienes que buscar indicios de que están listas para ser cosechadas. Si cultivas papas para almacenarlas, sácalas en septiembre u octubre, después de que los tallos y las hojas que están por encima del suelo casi han muerto. Puedes sacar las “papas nuevas”, que son papas inmaduras, en cualquier momento y de cualquier tamaño. Úsalas de inmediato porque no resisten mucho guardadas.

Para cosechar papas para guardarlas saca toda la cama de papas de una vez. Para cosechar nuevas papas saca sólo secciones pequeñas y toma todas las papas que necesites. Hunde suavemente un trinche de cavar de 10 a 15 cm (4 a 6 pulgadas) recto en la cama de papas y jala el mango hacia ti. Ve poniendo las papas al lado a medida que comiencen a salir. Si accidentalmente punzas una papa con el trinche, úsala de inmediato porque las papas dañadas no resisten mucho guardadas. Cualquier papa que quede en el suelo va a brotar de nuevo el año siguiente, así que haz tu mejor esfuerzo para limpiar la cama al final de la temporada.

Consejo durante el crecimiento: Si tus papas están verdes, fueron expuestas a demasiado sol. Esa parte verde es amarga y puede causar problemas digestivos. Corta la parte verde con un cuchillo. Si la porción verde es demasiado grande para cortarla, tira la papa. La parte de la planta de la papa que está por encima del suelo no es comestible.



Para cosechar la papa hunde suavemente un trinche de cavar de 10 a 15 cm (4 a 6 pulgadas) recto en la cama de papas y jala el mango hacia ti.

Las flores y las bayas son lindas, pero no te las comas.

Uso y almacenamiento: Las papas le dan textura a los platillos y absorben los sabores de los demás ingredientes. Las puedes hacer puré, hornearlas o asarlas con otros vegetales de raíz, como las cebollas y las zanahorias. Hierva las papas y córtalas en cubos para las ensaladas calientes, ponlas en los platillos con huevos o mézclalas en sopas espesas, cremosas. Asegúrate de cocinar bien las papas, porque las papas crudas pueden causar molestias digestivas.

Las papas que coseches en el otoño se mantienen bien de 6 a 8 meses si las curas primero. Pon las papas en un área oscura, bien ventilada a temperatura ambiente 15° a 23° C (60° a 75°F) de 7 a 10 días. Después quítales el polvo, pero no les laves la tierra. Guárdalas en un lugar fresco (de 7° a 10° C, 45° a 50°F) y oscuro con buena circulación de aire. Las papas son casi 80% agua, así que guardarlas en un lugar con mucha humedad evita que se encojan.

Las papas nuevas no deben guardarse. Se pueden mantener en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta 1 semana.

Datos de nutrición: Una papa mediana contiene 160 calorías y 4 gramos de fibra. Las papas son una excelente fuente de vitamina C y una buena fuente de hierro y niacina.

Pepinos

Cuándo cosechar: De julio a septiembre

Cómo cosechar: Existen muchas variedades de pepino. El tamaño y color de la cosecha depende de la variedad que cultives. Asegúrate de revisar tu paquete de semillas para ver información sobre la cosecha. En general los pepinos están

listos cuando la fruta está firme, brillante y verde, sin partes blandas ni amarillentas, y antes de que las semillas comiencen a endurecerse. Cosecha los pepinos para comer cuando midan de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas) de longitud. Cosecha los pepinos para encurtir cuando midan de 5 a 15 cm (2 a 6 pulgadas) de longitud. Cosecha los pepinos redondos cuando la piel esté firme y de un color verde claro, con un toque de amarillo. Los pepinos desarrollan más semillas y se vuelven más amargos a medida que crecen, así que cosechalos jóvenes y a menudo.

Para recoger el pepino sostenlo con la mano mientras cortas el tallo a 0.5 cm (1/4 de pulgada) por encima del fruto. Cortarlo ayuda a evitar daños al fruto o la enredadera. Cosecha todos los días o cada tercer día. Si dejas pepinos en la enredadera la planta deja de producir. Corta cualquier fruto atrofiado, podrido o que esté adquiriendo un color café para ayudar a la planta dirigir su energía a producir frutos saludables.

Uso y almacenamiento: Disfruta los pepinos para comer y los pepinos redondos en ensaladas y como botanas frescas. También Pruébalo con jugo, cortados en salsas, en puré en sopas frías (gazpachos), y fritos. Como el nombre sugiere, los pepinos para encurtir son excelentes encurtidos!

Guarda los pepinos en plástico para alimentos o en el cajón de verduras del refrigerador de 10 a 14 días.

Datos de nutrición: 1/2 taza de pepino crudo contiene 15 calorías y 0.4

Los pepinos desarrollan muchas semillas y se vuelven amargos a medida que crecen, así que hay que cosecharlos temprano y a menudo.





Perejil rizado

El perejil rizado es suave y el italiano tiene más sabor.



Perejil italiano

gramos de fibra. Los pepinos contienen pequeñas cantidades de vitamina C y folato.

Perejil

Cuándo cosechar: Todo el año

Cómo cosechar: Hay dos tipos de perejil que son comunes en los jardines domésticos: el perejil rizado y el perejil italiano (también llamado perejil “de hoja plana”). Comienza por cosechar ambos tipos una vez que las plantas estén bien establecidas o cuando los tallos exteriores tengan de 8 a 10 cm (3 a 4 pulgadas) de largo.

Cosecha el perejil usando el método de cortar y dejar salir de nuevo. Usa tijeras para cortar los tallos exteriores cerca del suelo. Cosecha sólo lo que necesites para tu platillo.

Consejo durante el crecimiento: El perejil es una hierba bienal, lo cual quiere decir que florece y muere en su segundo año. En los climas de verano fresco, es posible extender la cosecha hasta el segundo año. Para hacerlo corta el tallo de la flor antes de que pueda crecer y

sigue cosechando las hojas.

Uso y almacenamiento: El perejil le añade sabor y profundidad a los platillos sin excederse. El perejil rizado es suave. Úsalo como decoración para ensaladas, sopas y platillos con carne. El perejil italiano tiene más sabor. Úsalo cocinado o crudo en asados con hierbas, hervidos, sopas y salsas. También es maravilloso en platillos con vegetales, frijoles, pasta y platillos del Medio Oriente.

El perejil se mantiene en una bolsa de plástico en el refrigerador de 1 a 2 meses.

Datos de nutrición: 1 cucharadita de perejil crudo contiene 1.4 calorías, 0.1 gramos de fibra y pequeñas cantidades de vitamina C y A.

Pimiento

Cuándo cosechar: De julio a septiembre

Cómo cosechar: Los pimientos son un cultivo diverso y colorido. Los muchos tipos que hay van desde pequeños hasta grandes, desde puntiagudos hasta redondos y desde dulces hasta picantes. Sus colores incluyen el rojo, naranja, amarillo, verde, morado, café y negro. Cosecha los pimientos dulces en cuanto alcancen de 7.5 a 10 cm (3 a 4 pulgadas) de longitud. Puedes cortarlos mientras están verdes e inmaduros o puedes esperar hasta que lleguen a su color maduro si queda suficiente tiempo en la temporada cálida. En general, los pimientos picantes están listos para ser cosechados en cuanto adquieren un color rojo. Los jalapeños se ponen rojos si se les deja en la planta suficiente tiempo, pero generalmente se les cosecha mientras están verdes.

Para cosechar el pimiento, sostenlo en tu mano y jálalo de la planta. Debe salir sin dificultad. Para evitar dañar la planta

también puedes cosecharlos con tijeras o pinzas.

Algunos jardineros son sensibles a la manipulación de los pimientos picantes. Evita frotarte los ojos después de cosecharlos o usa guantes.

Uso y almacenamiento: Los pimientos pueden comerse crudos o cocidos. Le dan mucho sabor a las salsas, sopas, hervidos, los platillos fritos y la pasta.

Los pimientos frescos se mantienen en una bolsa de plástico en el refrigerador de 8 a 10 días. Los pimientos secos guardados en un contenedor sellado duran de 6 meses a 1 año. Seca los pimientos en un deshidratador o a 82°C (180°F) en el horno.

Datos de nutrición: Un pimiento dulce grande sin cocinar contiene 20 calorías y nada de fibra. Los pimientos son una excelente fuente de vitamina C y A. Los pimientos picantes no suelen comerse en suficiente cantidad para contribuir a la nutrición, pero también tienen alta cantidad de vitamina C y A. pero también tienen alto contenido de vitamina C y A.

Rábanos

Cuándo cosechar: De abril a junio y de septiembre a noviembre

Cómo cosechar: Los rábanos son uno de los cultivos que crecen más rápido. Algunas variedades están listas para cosecharse 1 mes después de ser plantadas. Los rábanos vienen en una variedad de colores, entre ellos blanco, rosa y morado. Pueden ser redondos o largos, como una pequeña zanahoria. Comienza a cosecharlos cuando midan de 1 a 2.5 cm (1/2 a 1 pulgada) de ancho. Sobresalen del suelo, así que se puede ver su anchura. Los rábanos que se quedan en el suelo demasiado tiempo se



vuelven fibrosos y picantes.

Cosecha los rábanos sosteniendo las hojas en la base y meneando suavemente hasta que la raíz se salga del suelo. Una palita de mano puede facilitar el trabajo.

Uso y almacenamiento: Los rábanos son crujientes y suaves. Córtalos en tiras o en rebanadas para añadirlos crudos a sándwiches, ensaladas, tacos y platillos de pasta. Prueba los rábanos salteados y asados, encurtidos o con tu aderezo favorito.

Los pimientos picantes pueden irritar la piel y los ojos. No te frotes los ojos después de agarrar los pimientos y considera el uso de guantes para proteger tu piel.

Los rábanos son uno de los cultivos que crecen más rápido en el jardín.



Para guardar los rábanos, retira la parte superior a 1 cm (1/2 pulgada) del rábano. Lávalos y guárdalos en una bolsa de plástico en el refrigerador. Duran de 5 a 6 días.

Datos de nutrición: 1/2 taza de rábanos rebanados contiene 20 calorías y nada de fibra. Los rábanos son una excelente fuente de vitamina C.

Sandía

Cuándo cosechar: De agosto a septiembre

Cómo cosechar: La sandía puede ser difícil de cultivar en el Pacífico Noroeste porque necesita una temporada cálida larga para madurar. La sandía no madura una vez arrancada, así que asegúrate de cosecharla únicamente si está madura.

Para saber cuándo está madura la sandía busca estas señales: 1) los lazos verdes y rizados que están cerca de donde se junta la rama y el fruto se ponen color café y se secan; 2) el color superficial de fruta pasa de suave y brillante a gastado y mate; 3) la piel se endurece y es difícil

de perforar con el pulgar; y 4) la parte inferior del melón (sobre la que yace en el suelo) pasa de verde claro a amarillento.

La sandía madura se suelta fácilmente de la rama. Simplemente levántala del suelo.

Uso y almacenamiento: Puedes comer la sandía sola, o mezclarla en jugos, batidos y sopas frías de verano. Pon el jugo de sandía en moldes de paletas y congélalo. Corta la sandía para usarla en ensaladas o sírvela con pescado, queso o carne salteada.

Guarda la sandía entera en el cajón de verduras del refrigerador de 2 a 3 semanas.

Datos de nutrición: 1 taza de sandía contiene 50 calorías y menos de 1 gramo de fibra. La sandía es una excelente fuente de vitamina C y una buena fuente de vitamina A. Contiene pequeñas cantidades de calcio.

Cuando la sandía está madura, los lazos rizados de la rama se ponen color café y se secan.



Cortesía de Barbara Stewart at www.virginianaturals.com



Tomates

Cuándo cosechar: De julio a septiembre

Cómo cosechar: Existen más de 4,000 variedades de tomate en el mundo. Las variedades comunes de jardín vienen casi en todos los colores: blanco, rosa, rojo, naranja, amarillo, verde, morado, negro e incluso con rayas! Los tomates pueden ser grandes y redondos, pequeños en forma de pera, o largos en forma de pimiento. Las etiquetas que traen tus trasplantes de tomate te dicen cuál debe ser el aspecto de tu tomate maduro cuando esté listo para cosecharse. En el caso de todas las variedades se cosecha el fruto poco antes de madurar. El fruto debe sentirse firme y hundirse poco al presionar. El color debe estar cerca de su color maduro y el tomate debe ser fácil de arrancar de la planta. Los tomates de tamaño completo, casi maduros, siguen madurando después de ser cosechados. Si esperas una helada, recoge todos los tomates verdes de buen tamaño antes de que se dañen.

Para cosechar las variedades grandes de tomate, sostén el fruto y tuércelo para arrancarlo de la planta a mano. Para cosechar los tomates uva o cherry, toma cada uno o un grupo a mano y córtalos de la planta con tijeras.

Uso y almacenamiento: Los tomates frescos de jardín son una delicia para el verano. Úsalos como base para salsas. Córtalos en pedazos para usarlos en pizzas, sándwiches, pasta y ensaladas verdes. Mézclalos con otros vegetales en sopas frías de verano. Rellénalos con tu queso favorito y hornéallos. Hazlos en brochetas y a la parrilla. Disfrútalos frescos, con un poco de sal y algunas hierbas de tu jardín.

Guarda los tomates maduros en una bolsa de plástico en tu refrigerador de 4 a 10 días. Los tomates verdes duran de 1 a 6 semanas en el refrigerador. Sácalos del refrigerador para que maduren a temperatura ambiente cuando los quieras usar.

Existen más de 4,000 variedades de tomate en el mundo.





Corta la parte superior verde de las zanahorias antes de guardarlas en el refrigerador.

Datos de nutrición: Un tomate crudo mediano contiene alrededor de 25 calorías y 1.4 gramos de fibra. Los tomates son una excelente fuente de vitamina C y una buena fuente de vitamina A.

Zanahorias

Cuándo cosechar: De julio a noviembre

Cómo cosechar: Puedes comenzar a cosechar las zanahorias cuando alcancen un ancho de 1 cm (1/2 pulgada). Sigue cosechando de 3 a 4 semanas más mientras crecen. Las zanahorias plantadas en el verano resisten heladas y siguen creciendo si las heladas tempranas son seguidas de clima más cálido. Las zanahorias se endulzan a medida que crecen, pero pueden volverse amargas y fibrosas si crecen demasiado y comienzan a abrirse.

Para cosechar zanahorias, usa una mano para sostener las hojas cerca de la base y

menear y jalar la zanahoria. Usa tu otra mano para aflojar la tierra con una pala de mano o con otra herramienta para excavar. Aflojar la tierra te ayuda a evitar romper la parte superior de la zanahoria. Es más fácil cosechar zanahorias cuando la tierra está húmeda.

Uso y almacenamiento: Disfruta las zanahorias crudas, hervidas, salteadas, asadas o al vapor.

Corta la parte superior de color verde y pon las zanahorias en una bolsa de plástico o un cajón de verduras en el refrigerador. Las zanahorias bien guardadas duran de 4 a 6 meses.

Datos de nutrición: 1/2 taza de zanahorias cocidas contiene 35 calorías y 2.5 gramos de fibra. Las zanahorias son una excelente fuente de vitamina A.

Zucchini

Ver *Calabaza, verano*



Cocina con lo que produce tu jardín

Las siguientes páginas contienen algunas recetas ya probadas para ayudarte a sacar el mayor provecho de tu cosecha. Estas recetas fueron desarrolladas por la campaña Food Hero del Servicio de Extensión de OSU y por chefs voluntarios de los programas educativos del Banco de Comida de Oregon. Son sólo algunos de los platillos baratos, saludables y sabrosos que puedes hacer con productos frescos de tu jardín.

Para ver más recetas visita:

Food Hero:

www.foodhero.org

Banco de Comida de Oregon:

www.oregonfoodbank.org/recipes

Muchas otras páginas web ofrecen recetas gratis para productos de temporada.

Algunos ejemplos son:

The Seasonal Produce Recipe Guide from Martha Stewart:

www.marthastewart.com/276955/seasonal-produce-recipe-guide

The Epicurious Seasonal Cooking site:

www.epicurious.com/articlesguides/seasonalcooking

Eat Local from the Natural Resources Defense Council:

<http://www.simplesteps.org/eat-local>



Acerca de Food Hero

www.foodhero.org es un recurso en línea para la gente que quiere comer platillos saludables y preparar alimentos saludables para su familia. Con recursos en inglés y español, esta página ofrece recetas, consejos y herramientas para preparar platillos de bajo costo, sencillos y rápidos.

La página Food Hero es un proyecto de la campaña Food Hero del Servicio de Extensión de OSU



PASTA RATATOUILLE

12 porciones (1 taza)

Ingredientes:

6 tazas de agua
450 gr (1 lb) de pasta
3 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla grande, picada
5 dientes de ajo, picados finamente
2 pimientos morrones medianos, picados
3 calabacitas zucchini pequeñas, en cubos
1 berenjena pequeña, en cubos
3 tomates medianos, en cubos
1 1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra
2 cucharaditas de albahaca
1 taza de queso suizo rallado

Instrucciones:

- Pon agua a hervir en una olla grande. Añade la pasta y cuécela hasta que esté suave, alrededor de 10 minutos. Escúrrela y ponla a un lado.
- Calienta el aceite en una cazuela a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y saltéalos por 4 minutos.
- Añade el pimiento morrón, las calabacitas y la berenjena. Deja cocer por 10 minutos.
- Mezcla el tomate, la sal, pimienta y albahaca.
- Continúa cocinando otros 3 minutos o hasta que los vegetales estén crujientes y tiernos.
- Sirve sobre la pasta.



- Remata con queso suizo.
- Refrigera lo que sobre durante 2 a 3 horas.

ENSALADA DE COL CON FIDEOS CHINOS

12 porciones (1/2 taza)

Ingredientes:

5 tazas de col cortada en tiras
2 tazas de brócoli picado
1 taza de zanahoria picada
1/2 taza de cebolla verde picada
1 paquete de fideos chinos o ramen sabor pollo, aplastados (reserva el paquete del sazonador para el aderezo)
2 cucharadas de vinagre de manzana
1 cucharada de azúcar
2 cucharadas de aceite vegetal

Instrucciones:

- En un tazón grande combina la col, el brócoli, la zanahoria, cebolla verde y los fideos chinos sin cocer.
- Para el aderezo, mezcla bien el paquete de sazonador de los fideos, el vinagre, el azúcar y el aceite en un tazón pequeño.
- Pon el aderezo sobre la ensalada. Recubre con él. Refrigera hasta servir.



- Refrigera lo que sobre durante 2 a 3 horas.

Notas:

- Añade pollo, atún, tofu, nueces u otras fuentes de proteína.
- Usa cualquier tipo de vinagre o sustituye el aderezo italiano bajo en grasa con los ingredientes del aderezo.
- Para reducir el sodio, no pongas el paquete de sazón.

CAZUELA DE HUEVOS VEGETARIANOS

8 porciones

Ingredientes:

6 huevos medianos o grandes
1/4 cucharadita de pimienta negra
1/2 cucharadita de orégano o albahaca
1/2 taza de queso rallado (1½ onzas)
2 cucharaditas de aceite vegetal
1 cebolla pequeña, picada
(aproximadamente 2/3 de taza)
1 diente de ajo, picado o 1/8 cucharadita
de polvo de ajo
2 tazas de vegetales mixtos picados
(ejotes, calabacita zucchini, chícharos,
elote, brócoli)
1 tomate mediano, en tiras

Instrucciones:

- Bate los huevos con la pimienta, el orégano o la albahaca y el queso en un tazón mediano.
- Calienta el aceite en un sartén de freír de 23 cm (9 pulgadas). Añade la cebolla, el ajo y los vegetales mixtos y cuécelos a fuego medio hasta que se suavicen.
- Pon la mezcla del huevo sobre los vegetales. Con un cuchillo o una espátula levanta los bordes exteriores de la mezcla de huevo para que fluya hacia el fondo del sartén.
- Cuece hasta que el huevo esté listo,



Cortésia de Heather Arndt Anderson

alrededor de 6 minutos. Cubre con las tiras de tomate.

- Córdala en 8 rebanadas y sírvela caliente.
- Refrigera lo que sobre durante 2 a 3 horas.

FRITURAS DE COL RIZADA

6 porciones

Ingredientes:

1 col rizada fresca, picada (8 tazas)
1 cucharada de aceite vegetal o de oliva
1/2 cucharadita de sal sazónada

Instrucciones:

- Lava las hojas de col rizada.
- Corta los tallos gruesos y descártalos o ponlos a un lado para usarlos en sopas o caldos. Seca las hojas minuciosamente en un secador de ensaladas o con toallas de papel.
- Corta las hojas en pedazos tamaño bocado. Colócalas en un tazón grande.
- Cubre las hojas de col rizada con una capa ligera de aceite.
- Esparce las hojas de col rizada en una plantilla de galletas.
- Rocíales sal.
- Hornéalas a 175°C (350°F) hasta que los bordes se pongan color café, de 10 a 15 minutos.
- Sirve caliente.



Notas:

- Si las estás preparando anticipadamente, no las guardes en un contenedor sellado. Se pueden poner húmedas si se guardan demasiado tiempo.



© www.foodhero.org

SOPA DE ZANAHORIA-JENGIBRE AL CURRY

6 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada (alrededor de 3/4 de taza)
- 2 dientes de ajo, picados
- 3 zanahorias grandes, peladas y picadas
- 1 taza de camotes pelados y picados
- 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
- 1 1/2 cucharaditas de curry
- 1/2 cucharadita de comino (opcional)
- 3 tazas de caldo de vegetales



© www.foodhero.org

1/2 taza de leche o leche de soya o de coco Sal y pimienta negra al gusto

Instrucciones:

- Calienta el aceite en una olla.
- Añade la cebolla y saltéala hasta que esté dorada, cerca de 10 minutos.
- Añade el ajo, la zanahoria, el camote, el jengibre, el curry y el comino. Saltea de 2 a 3 minutos.
- Añade el caldo de vegetales. Cuando hierva, ponlo en llama baja. Cuécelo hasta que los vegetales estén tiernos, alrededor de 20 minutos.
- Hazlo puré usando una licuadora de inmersión o un procesador de alimentos. Regrésalo a la olla.
- Añade la leche y sazónalo con sal y pimienta.
- Lleva la sopa a una temperatura para servir. ¡Sirve y disfrútala!

ZANAHORIAS ASADAS

4 porciones

Ingredientes:

- 6 zanahorias medianas (2 tazas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de mostaza
- 1 cucharadita de miel
- 1/4 cucharadita de ajo fresco picado o de polvo de ajo
- 1/4 cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto (opcional)

Instrucciones:

- Precalienta el horno a 400°F.
- Rocía una hoja de hornear con espray para cocinar o fórrala con papel de aluminio.
- Lava y pela las zanahorias. Córtalas en tiras diagonales de 1 cm (1/2 pulgada).
- Ponle el aceite de oliva, la mostaza, miel, el ajo, la sal y la pimienta.
- Ordena la hoja de hornear de modo que las zanahorias no estén apretadas, o se van a hacer al vapor en vez de asarse. Ásalas de 15 a 20

minutos, hasta que estén crujientes y tiernas y ligeramente oscurecidas. Cada horno es un poco distinto, así que revisalas hasta que estén listas.

Notas:

- Para una variación de esta receta puedes no poner la mostaza y la miel. En lugar de ello pon 1/2 cucharadita de tu hierba seca favorita, como tomillo, orégano o albahaca.
- Esta receta puede usarse con distintos vegetales. Por ejemplo, brócoli o coliflor en lugar de zanahoria.
- Mientras pon un tazón grande de agua con sal a hervir a fuego rápido. Añade los ejotes y cuécelos hasta que estén suaves, de 3 a 4 minutos.
- Drena los ejotes en un colador y pásalos por agua fría para que dejen de cocerse.
- Devuelve los ejotes a la olla o ponlos en un tazón para servir. Ponles la mantequilla preparada.
- Sírvelos calientes.



Cortesía de Heather Arndt Anderson



Cortesía de Sarah Poe

EJOTES CON MANTEQUILLA DE JALAPEÑO-LIMA

4 porciones

Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla reblandecida
1 cucharada de ajo fresco picado
Cáscara rallada de 1 lima (o limón)
1 cucharadita de jugo de lima (o limón)
1 cucharadita de jalapeño picado
3/4 de libra de frijoles verdes, cortados diagonalmente en pedazos tamaño bocado

Instrucciones:

- Para la mantequilla con sabor revuelve la mantequilla, el ajo, la cáscara de lima y el jalapeño en un





Recetas de
Lisa Bell,
Carol Kast, Kathy
Block-Brown, y
Food Hero.

PANQUÉS DE ZUCCHINI CON LIMÓN

12 panqués

Ingredientes:

2 tazas de calabacita zucchini rallada
(aproximadamente 2 calabacitas medianas)
1 taza de yogurt bajo en grasa
1/3 taza de aceite vegetal
1 taza de azúcar
2 huevos grandes
2 cucharadas de jugo de limón
2 taza de harina para todo propósito
2 cucharadita de polvo para hornear
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de bicarbonato

Instrucciones:

- Precalienta el horno a 190°C (375°F). Rocía espray de cocinar antiadherente en los moldes para panqué y ponles harina.
- Escurre las calabacitas ralladas lo más posible. En un tazón grande revuelve el yogurt, el aceite, el azúcar, los huevos y el jugo de limón hasta que estén bien mezclados.
- Añade las calabacitas.
- En otro tazón mediano revuelve la harina, el polvo para hornear, la sal y el bicarbonato hasta que estén bien mezclados.
- Mezcla suavemente los ingredientes secos con los ingredientes húmedos

hasta que la masa se vuelva una.

- Vierte la masa en los moldes de panqué y hornea de 20 a 24 minutos, o hasta que la parte superior quede crujiente y al meter un palillo de madera este salga limpio. Deja enfriar de 2 a 3 minutos en una sartén. Termina de enfriarlos en una repisa de alambre.
- Mezcla suavemente los ingredientes secos con los ingredientes húmedos hasta que la masa se vuelva una.
- Vierte la masa en los moldes de panqué y hornea de 20 a 24 minutos, o hasta que la parte superior quede crujiente y al meter un palillo de madera este salga limpio. Deja enfriar de 2 a 3 minutos en una sartén. Termina de enfriarlos en una repisa de alambre.

Glosario

Abono verde: Ver Cultivo forrajero.

Arar: Dar vuelta a la tierra con una pala o un arado mecánico para aflojar la tierra.

Bienal: Una planta que germina y produce hojas y raíces en su primera temporada de crecimiento, después produce flores y semillas antes de morir en su segunda temporada de crecimiento.

Bola de raíz: La masa de raíces y la tierra que se les pega cuando la planta es extraída de la tierra o retirada de su contenedor.

Brote anticipado: Hacer que las semillas germinen antes de plantarlas en el jardín.

Cal: Un polvo de roca usado para elevar el pH (disminuir la acidez) de la tierra.

Cama elevada: Cualquier cama de jardín elevada encima del suelo.

Composta: El producto creado por el material orgánico que fue descompuesto por microorganismos y gusanos de tierra. Usada para mejorar la textura y la fertilidad de la tierra de cultivo.

Cortar y volver a dejar salir: Un método para cosechar vegetales de hoja y hierbas como la acelga, el cilantro, la col forrajera, la col rizada, la lechuga, el perejil y la espinaca. Se cosechan las hojas más viejas exteriores y las hojas jóvenes del centro se dejan para ser cosechadas más tarde.

Cubierta de fila: Una lámina de material sintético usado para cubrir las plantas para protegerlas del frío y para mantener a las plagas de insectos alejadas. También

puede usarse sobre el suelo expuesto para calentarlo antes de comenzar a plantar.

Cubierta flotante: Telas ligeras, como Reemay, colocadas directamente sobre los semilleros y los trasplantes para proteger a las plantas mientras crecen.

Cultivos de temporada corta: Cultivos que crecen rápidamente de la semilla a la cosecha. Algunos ejemplos son la lechuga, los betabeles y las zanahorias.

Cultivo en sucesión:

1. Plantar el mismo cultivo cada 2 semanas para poder cosechar un largo tiempo.
2. Sembrar un cultivo de temporada corta y reemplazarlo con otra después de cosecharlo en la misma temporada. Por ejemplo, sembrar y cosechar chicharos en la primavera y plantar col rizada en el verano.

Cultivo forrajero: Un cultivo que se planta en el jardín durante la temporada inactiva y se retira o se entierra antes de plantar un cultivo que se quiere cosechar. Previene la erosión y mejora la tierra.

Curar: Un proceso de secado controlado para reducir la oportunidad de que cultivos como el ajo o las papas se echen a perder al guardarlos.

Descomponer: (refiriéndose a materiales orgánicos como pedazos de plantas) La conversión a composta con la ayuda de organismos del medio ambiente.

Días hasta la cosecha: Número de días desde que se planta una semilla o un trasplante hasta que ese cultivo queda listo para ser cosechado.

Ecosistema: Versión reducida de “sistema ecológico”. Una comunidad de plantas, animales, pequeños organismos y recursos naturales (como el agua y los minerales) que interactúan en la misma área o entorno.

Echar semilla: Cuando una planta produce semillas o flores prematuramente, normalmente por el calor o por tensión.

Endurecimiento: El proceso de exponer gradualmente a las plántulas que comienzan en interiores al exterior antes de trasplantarlas.

Enmienda:

1. Una enmienda de la tierra es cualquier cosa que se mezcle con la tierra para mejorarla, como la composta o la cal.
2. Enmendar es el acto de mezclar cosas en la tierra.

Escaldar:

1. Blanquear o suavizar las plantas o partes de las plantas protegiéndolas del sol. Suele hacerse con la coliflor, las endivias, el apio y el ajoporro.
2. Escaldar los vegetales en agua hirviendo o en vapor por un lapso breve para matar enzimas antes de congelarlos o secarlos.

Esparcir: Distribuir fertilizante o semillas de manera pareja sobre un área.

Espacio de poro: Espacio vacío entre las partículas de la tierra que puede retener aire y agua.

Erosión: Cuando la tierra es arrastrada por el agua o el viento.

Extraer: Retirar plantas que crecen demasiado cerca de otras para que las plantas restantes puedan seguir creciendo bien.

Familia de plantas: Un grupo científico de plantas que comparten características o rasgos similares.

Fertilidad: La capacidad de la tierra de proveer los nutrientes necesarios para el buen crecimiento de las plantas.

Fertilizante balanceado: Un fertilizante que contiene porcentajes iguales de los tres nutrientes primarios: nitrógeno, potasio y fósforo.

Fertilizante orgánico: Un fertilizante natural que ha sido sometido a poco o ningún procesamiento. Se puede hacer con plantas, animales y/o minerales.

Filtrado: Movimiento del agua y los nutrientes por el suelo.

Fósforo (P): Un nutriente primario de las plantas, especialmente importante para hacer flores.

Fungicida: Un tipo de plaguicida que mata hongos. El azufre y el sulfuro de cobre son dos fungicidas comunes.

Germinación: La etapa inicial de brote de una semilla.

Hojas verdaderas: Todas las hojas que aparecen después de las hojas de las semillas (cotiledóneas).

Huella: Los requisitos de espacio horizontal de un cultivo en su madurez.

Insecticida: Un tipo de plaguicida que mata insectos. Hay insecticidas orgánicos y químicos.

Insecto benéfico: Un insecto que ayuda en el jardín polinizando las flores o comiéndose a los insectos nocivos.

Invasiva, maleza: Una planta competitiva y persistente, que crece donde no quieres que crezca.

Jabón insecticida: Un jabón especial que mata los insectos pero no es nocivo para las plantas ni la gente.

K: Ver Potasio.

Larva: La forma inmadura de un insecto. Distinta a su forma adulta. Las orugas, gusanos y lombrices son distintos tipos de larvas.

Longitud de la cosecha: El número de días que un cultivo sigue produciendo alimentos que pueden ser cosechados.

Manejo integrado de plagas (MIP): Un enfoque holístico para el mantenimiento del jardín que incluye métodos de prevención físicos, biológicos y químicos. Con el MIP se usan los métodos menos tóxicos para controlar las plagas.

Mantillo: Cualquier material colocado sobre la tierra para retener humedad, moderar la temperatura y controlar la maleza. Algunos ejemplos son los pedazos de madera, de tronco, hojas rotas, paja, cartón o periódico.

Mantillo por capas: Un método de cultivo sin excavar para mejorar la tierra. Produce tierra margosa que es buena para plantar.

Marchitar: El decaimiento de las hojas por la falta de agua.

Material orgánico: Restos de organismos que solían estar vivos, como las hojas, recortes de plantas, sobrantes de comida, raíces muertas y residuos de los cultivos forrajeros.

Micronutrientes: Nutrientes que usan las plantas en pequeñas cantidades.

Microorganismos: Seres vivos muy pequeños, incluyendo las bacterias

benéficas y los hongos, que ayudan a descomponer materia orgánica y convertirla en composta.

N-P-K: Abreviatura de los tres nutrientes principales de las plantas que hay en los fertilizantes. N es nitrógeno, P es fósforo y K es potasio.

Nitrógeno (N): Un nutriente primario de las plantas, especialmente importante para el crecimiento de las hojas y los tallos.

Nutriente: Una sustancia que nutre las plantas.

Nutriente primario: Un nutriente requerido por las plantas en grandes cantidades (nitrógeno, fósforo y potasio).

Oruga: Ver Larva.

P: Ver fósforo.

Perene: Una planta que vive más de 2 años y produce nuevas hojas, flores y semillas cada temporada.

pH: Una escala de acidez o alcalinidad de 0 a 14. Un pH de 6.0 (ligeramente ácido) a 7.0 (neutral) es bueno para los cultivos de vegetales.

Plaguicida: Cualquier sustancia sintética o natural (o cualquier mezcla de sustancias) usada para prevenir, destruir, repeler o mitigar cualquier plaga.

Plaguicida de espectro ancho: Una sustancia que mata la mayoría de los insectos con los que entra en contacto, incluyendo los insectos benéficos.

Polinización: La transferencia de polen de la parte macho a la parte hembra de la planta, necesaria para que crezcan los frutos.

Potasio (K): Un nutriente primario de las plantas, especialmente importante para desarrollar raíces y tallos fuertes.

Raíz primordial: La raíz larga, individual, descendente de plantas como las zanahorias y los betabeles.

Ventana para cultivar: El periodo en que las condiciones son buenas para plantar o sembrar semillas.

Recortar: Retirar ramas hojas de las plantas.

Recubrir: Aplicar fertilizante a la tierra que está alrededor de una planta en crecimiento.

Resistente: Una planta que tenga cualidades que la ayuden a combatir una enfermedad o un insecto.

Resistir el invierno: Soportar la temporada invernal.

Rompevientos: una barrera física que protege a los cultivos del viento, como una línea de arbustos altos o de árboles bajos, o una reja.

Rotación de cultivos: Cambiar la ubicación de familias de plantas de temporada a temporada para ayudar a evitar la pérdida de nutrientes, las enfermedades y los problemas de plagas.

Sembrar: Poner semillas en el suelo con el fin de cultivar plantas.

Tempero: La condición física de la tierra y lo apta que está para el crecimiento de las plantas. Por ejemplo, la tierra margosa tiene buen tempero.

Tierra compactada: Tierra que ha sido aplastada y en la que es difícil que crezcan las raíces.

Tierra margosa: La tierra ideal para el cultivo de vegetales. Forma una pelota y mantiene su forma si está húmeda, pero se desmorona fácilmente si se aprieta.

Trasplantar: Mover una planta de un lugar a otro. Algunos ejemplos son sacar a las plantas de macetas y plantarlas en el jardín o sacarlas del jardín y llevarlas a otra área.

Apéndice

Comuníquese con un Master Gardener

Condado de Baker

541-523-6418

Condado de Benton

541-766-6750

bentonmg@oregonstate.edu

Condado de Clackamas

503-655-8631

clackmg@oregonstate.edu

Condado de Clatsop

503-325-8573

Condado de Columbia

503-397-3462

Condado de Coos

541-572-5263 x295

Condado de Crook

541-447-6228

Condado de Curry

541-247-6672

Condado de Deschutes

541-548-6088 x 7963

Condado de Douglas

541-672-4461

Condado de Harney

541-573-2506

Condado de Hood River

541-386-3343

Condado de Jackson

541-776-7371

jcmga.sorec@oregonstate.edu

Condado de Jefferson

541-475-3808

Condado de Josephine

541-476-6613

josephinemg@oregonstate.edu

Condado de Klamath

541-883-7131

Condado de Lane

541-344-0265

Condado de Lincoln

541-574-6534 Ext 14

Condado de Linn

541-967-3871

Condado de Marion

503-373-3770

marionmg@oregonstate.edu

Condado de Multnomah

503-445-4608

mcmastergardeners@yahoo.com

Condado de Polk

503-623-8395

Condado de Tillamook

503-842-3433

Condado de Umatilla

541-278-5403

Condado de Union

541-963-1010

Condado de Wasco

541-296-5494

Condado de Washington

503-821-1150

mastergardener.wc@oregonstate.edu

Condado de Yamhill

503-434-8910



El programa Master Gardener™ es una organización de voluntariado que asiste al Servicio de Extensión de OSU. Este ofrece educación gratuita, relevante, basada en investigaciones y programas de contacto con el público sobre temas de cultivo y las plagas doméstica. Esta información promueve prácticas sostenibles que minimizan los riesgos para la salud humana y el medio ambiente.

Para mayor información, horarios de las líneas y sedes de las oficinas, visite:
extension.oregonstate.edu/mg/local-osu-master-gardener-programs

Recursos de jardinería de bajo costo

Ideas para obtener materiales de cultivo de manera creativa y a bajo costo

TIERRA Y COMPOSTA

- **Tiendas y viveros grandes:** Revisa la repisa de los artículos dañados en los viveros y en tiendas como Fred Meyer, Bi-Mart, Home Depot y Lowe's. También pregunta sobre los cupones.
- **Proveedores de tierra a granel:** Comprar tierra o composta a granel es menos caro que comprarla en bolsas. Puedes recogerla o pedir entregas. Pregunta a tu compañía local de manejo de desechos o a los proveedores de tierra a granel para recibir información sobre las entregas. En Portland la línea de información sobre reciclaje Metro puede ayudarte a encontrar un proveedor de tierra cerca de tu casa. Llama al 503-234-3000.
- **Craigslist:** Busca los clasificados de cosas "gratuitas" en www.craigslist.org para encontrar composta, tierra de relleno y otros recursos. (También podrías encontrar plantas gratis.)
- **Google:** Busca "tierra gratis", "abono gratis", "intercambio de tierra de relleno" o "composta gratis" y el nombre de tu ciudad. ¡Sigue los vínculos a ver qué encuentras!
- **Compañías locales de paisajismo:** A veces las compañías están dispuestas a entregar la tierra que les quedó de otros proyectos. Busca compañías en línea o en las Páginas amarillas. Asegúrate de preguntar de dónde salió la tierra y si está contaminada con plomo o algún otro agente nocivo.
- **Tons of Dirt and Free Dirt:** www.tonsofdirt.com y www.freedirt.com son páginas que te ayudan a encontrar tierra de relleno, abono, mantillo y rocas gratis.

SEMILLAS Y BROTES

- **Programa SNAP:** Usa las prestaciones de las estampillas para alimentos (SNAP) para comprar semillas y brotes de plantas. Para mayor información visita www.snapgardens.org.
- **Tiendas:** Busca venta de semillas en tiendas como Fred Meyer y Bi-Mart en el invierno, cerca de febrero. Pregunta sobre los cupones.
- **Compañías de semillas en línea:** Muchas ofrecen ofertas especiales o rebajas en línea.
- **Urban Farmer:** Busca "semillas baratas" en www.ufseeds.com.
- **Viveros:** Busca brotes en rebaja en los viveros locales en el verano.
- **Banco de Comida de Oregon o tu banco local de alimentos:** Pregunta por las semillas o los brotes gratuitos.

MATERIALES PARA REJILLAS

- **Consulta "Rejillas y cultivo vertical"** en las páginas 101-102 para ver ejemplos de los soportes para plantas que puedes hacer con artículos caseros.
- **Usa bambú seco o ramas viejas** del patio para hacer tu propia rejilla.
- **Cultiva enredaderas en una reja ya existente** para evitar tener que construir una rejilla.
- **Usa cordel viejo o listones de la tienda de abarrotes** para amarrar las enredaderas. Usa ropa o trapos viejos para sostener los artículos pesados como los melones.
-

Recursos de jardinería de bajo costo

Ideas para obtener materiales de cultivo de manera creativa y a bajo costo

- **Reutiliza pedazos viejos de PVC**, madera o alambre para hacer tu propia rejilla.
- **Revisa la red DIY** en busca de rejillas que puedas hacer tú mismo:
www.diynetwork.com/topics/trellises/index.html.

MANTILLO

- **Hojas caídas:** En vez de rastrillar tus hojas y tirarlas en el otoño, úsalas como mantillo para los pasillos de tu cultivo y para proteger tus camas de jardín en el invierno.
- **Pedazos de madera de los paisajistas y las compañías de árboles:** Las compañías locales de árboles y de paisajismo necesitan pagar para deshacerse de los pedazos de madera que cortan cuando tumban los árboles. Busca estas compañías en las Páginas Amarillas o en línea y pregúntales si te dejarían los pedazos de madera en tu jardín en vez de llevarlos al basurero municipal.

ESPACIO DE JARDÍN

- **Espacio de jardín comunitario:** Los gobiernos de las ciudades, las iglesias, escuelas y otros programas ofrecen espacio de jardín. Algunos jardines comunitarios tienen listas de espera largas, pero otros están buscando gente que quiera sembrar. Llama al operador del jardín comunitario de tu área y asegúrate de preguntar por las becas!

HERRAMIENTAS

- **Programas para compartir herramientas entre vecinos:** Los programas para compartir herramientas les permiten a los vecinos ahorrar espacio y dinero prestándose herramientas para el jardín o la casa. Algunas asociaciones barriales, bibliotecas y centros comunitarios de tu área pueden tener programas de este tipo. Si no, puedes empezarlo tú: busca “start a tool share program” en línea para encontrar consejos.
- **Ventas de garage, tiendas de segunda mano y Craigslist** Suelen tener herramientas usadas baratas.

CONTENEDORES/INSUMOS MISCELÁNEOS

- **Tiendas de segunda mano:** Busca contenedores usados y otros insumos de cultivo.
- **En línea:** Visita www.freecycle.org o los clasificados de “cosas gratis” en www.craigslist.org.
- **Tiendas:** Las tiendas como Fred Meyer, Bi-Mart, Home Depot y Lowe’s ofrecen ofertas, especialmente hacia el final de la temporada de cultivo. Busca ofertas en la sección de jardinería y en las repisas de artículos dañados.

RECURSOS Y EDUCACIÓN SOBRE CULTIVO EN EL ÁREA DE PORTLAND

- **Las bibliotecas de Portland que prestan herramientas:** Portland tiene cuatro bibliotecas en las que puedes pedir prestadas palas y otras herramientas para el jardín. Busca en línea “tool library Portland” para encontrar la más cercana a ti.

Recursos de jardinería de bajo costo

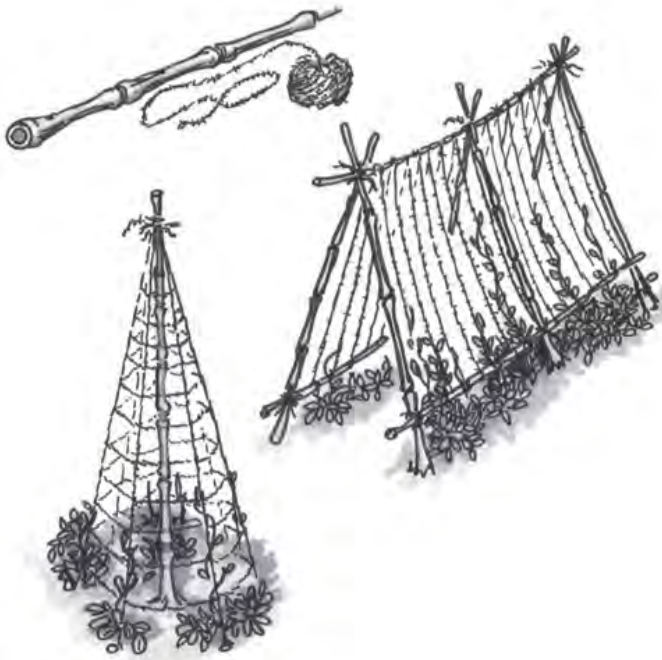
Ideas para obtener materiales de cultivo de manera creativa y a bajo costo

- **Jardines comunitarios de Portland:**
 - ♦ Llama al Portland Parks and Recreation Community Gardens Program al 503-823-1612 o visita www.portlandoregon.gov/parks/39846.
 - ♦ Revisa pdx.edu/ims/portland-region-community-gardens para ver una lista de jardines comunitarios adicionales en el Área Metropolitana de Portland.
- **Programa Learning Gardens del Banco de Comida de Oregon :** Clases y oportunidades de voluntariado en dos jardines en el NE de Portland y Beaverton. Visita www.oregonfoodbank.org/educationprograms.
- **Jardines de muestra Master Gardener™:** Un gran lugar para aprender y sacar ideas. Consulta la página 97 para encontrar el programa Master Gardener de tu área.
- **Growing Gardens:** Programas de mentores, talleres e instalaciones de jardines caseros para jardineros de bajos ingresos y principiantes en el área este de Portland. Visita www.growinggardens.org.
- **Metro in Portland:** Guías de cultivo, videos, clases y más. Visita www.oregonmetro.gov/index.cfm/go/by.web/id=25926.
- **The Learning Gardens Laboratory:** Otro gran lugar para el voluntariado y el aprendizaje. Visita pdx.edu/elp/learning-gardens-laboratory.
- **Portland Nursery:** Clases gratuitas de jardinería para el público. Para ver los horarios visita www.portlandnursery.com/events.
- **Portland Fruit Tree Project:** Oportunidades gratuitas y de bajo costo de aprender sobre el cuidado de los árboles frutales. Visita www.portlandfruit.org.
- **Zenger Farm:** Talleres sobre cultivo urbano. Para mayor información, consulta www.zengerfarm.org.

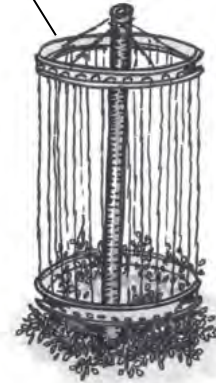
Rejillas y cultivo vertical

Haz las rejillas tú mismo con artículos domésticos comunes

Tipis y marcos en A básicos
hechos con bambú y cordel



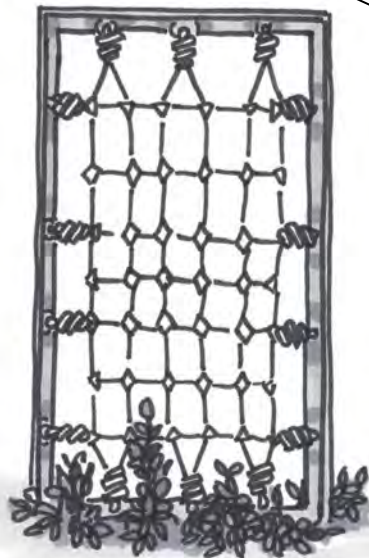
Ruedas viejas de bicicleta y cordel
sostenidos con varillas 2x4s de madera



Alambre o rejillas
sostenidas con varillas



Cunas, muelles y cabeceras de cama usadas como rejillas



Rejillas y cultivo vertical

Haz las rejillas tú mismo con artículos domésticos comunes

Para sostener tomates

Varillas y alambre

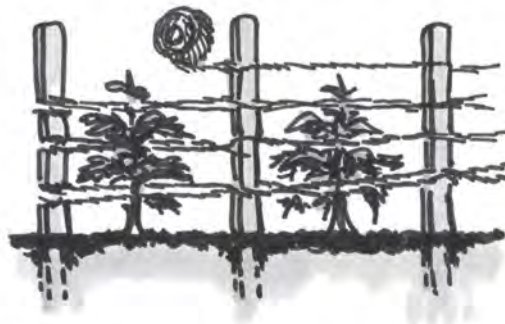


Tomate amarrado a una sola estaca



Jaula de bambú o palos sostenidos con cordel

Varillas y alambre en círculo



“Estaca y cordel.”
Continúa añadiendo niveles de cordel a medida que crecen los tomates

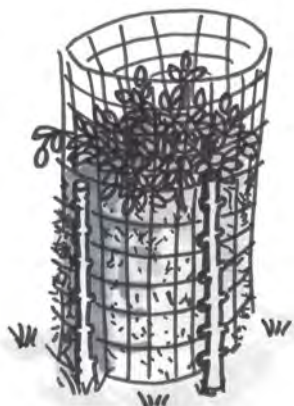
Cultivo vertical de papas

En todos los casos: Deja el fondo abierto y planta las papas a nivel del suelo. Cuando crezcan las hojas sigue cubriéndolas con paja o tierra. Las papas se formarán como un tallo que crece hacia arriba. Ten cuidado de mantener los tubérculos fuera de la luz directa del sol a medida que crecen.

Papas cultivadas en un saco de arpillera



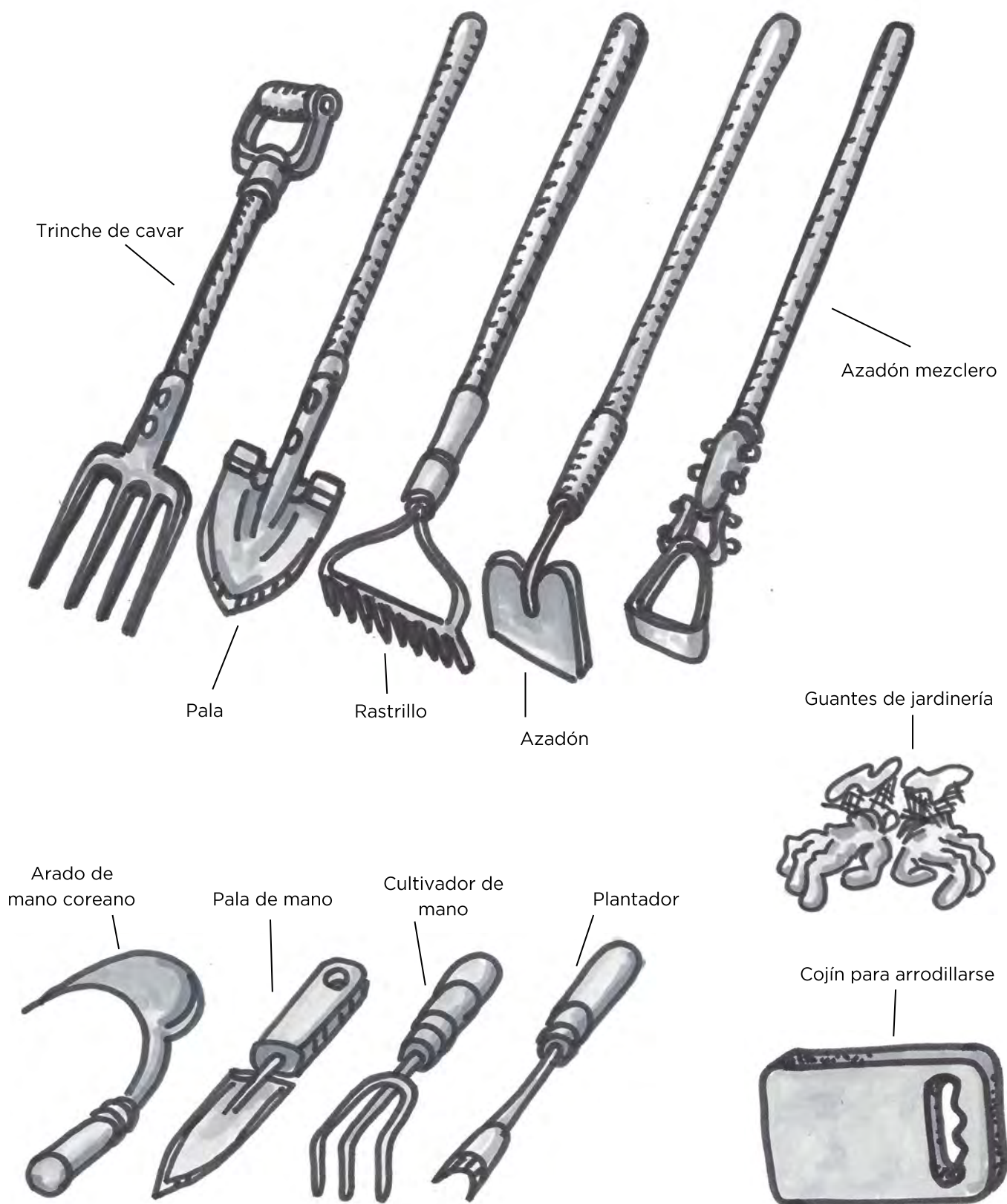
“Torre de papas” hecha de varilla y alambre



Papas cultivadas en caja de cartón con el fondo abierto



Herramientas comunes de jardinería



Información adicional sobre cultivo

También disponible en www.oregonfoodbank.org/seedtosupper

Agua

El riego en los huertos y jardines

Disponible a través de Oregon State Servicios de Extensión en:

<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/20149/em8765-s-e.pdf>

El riego por goteo: una introducción

Disponible a través de Oregon State Servicios de Extensión en:

<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/37462/em8782-S.pdf>

Hablemos de jardinería: como conservar agua en el jardín

Disponible a través de la Universidad de California servicios de extensión cooperativa en:

<http://celosangeles.ucanr.edu/files/96654.pdf>

Cultivos forrajeros

Los cultivos de cobertura

Disponible a través de Oregon State Servicios de Extensión en:

<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/19610/ec1538-s-e.pdf>

Cultivo en sucesión

Planeando la plantación de vegetales para una cosecha continua

Disponible a través de El Servicio Nacional de Información de la Agricultura Sustentable en:

<https://attra.ncat.org/attra-pub/summaries/summary.php?pub=22>

Cultivo de Vegetales y Frutas

Cultive sus propios chiles

Disponible a través de Oregon State Servicios de Extensión en:

<https://catalog.extension.oregonstate.edu/sites/catalog.extension.oregonstate.edu/files/project/pdf/ec1227-s.pdf>

Cultive sus propios tomates

Disponible a través de Oregon State Servicios de Extensión en:

<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/51835/ec1333-s.pdf?sequence=3>

Fresas: Producción orgánica

Disponible a través de El Servicio Nacional de Información de la Agricultura Sustentable en:

<https://attra.ncat.org/attra-pub/summaries/summary.php?pub=17>

Guía para plantar legumbres y vegetales en Oregon

Disponible a través de Oregon State Servicios de Extensión en:

<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/20146/em8769-s-e.pdf>

Producción orgánica de lechugas de especialidad y verduras para ensalada

Disponible a través de El Servicio Nacional de Información de la Agricultura Sustentable en:

<https://attra.ncat.org/attra-pub/summaries/summary.php?pub=35>

Vegetales

Disponible a través de El Servicio Nacional de Información de la Agricultura Sustentable en:

<https://attra.ncat.org/espanol/vegetales.html>

Información adicional sobre cultivo

También disponible en www.oregonfoodbank.org/seedtosupper

Diccionario Ingles/Español practico para el Jardinero

Un jardín de palabras

Disponible atraves de la Universidad de California, Davis en:
<http://anrcatalog.ucdavis.edu/pdf/8423.pdf>

Elaboración de Composta

Como hacer y usar el compost

Disponible atraves de Oregon Sate Servicios de Extensión en:
<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/19613/ec1544-s-e.pdf>

El compostaje es bueno para su jardín y el medio ambiente

Disponible atraves de la Universidad de California, Davis en:
<http://anrcatalog.ucdavis.edu/pdf/8367s.pdf>

Identificación de insectos, pestes, plagas y soluciones

El control de las Babosas

Disponible atraves de Oregon Sate Servicios de Extensión en:
<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/19608/ec1536-s-e.pdf>

Hablemos de jardinería: el control de las hormigas

Disponible atraves de la Universidad de California servicios de extensión cooperativa en: <http://celosangeles.ucanr.edu/files/96652.pdf>

Hablemos de jardinería: plagas vertebradas

Disponible atraves de la Universidad de California servicios de extensión cooperativa en: <http://celosangeles.ucanr.edu/files/96669.pdf>

Tierra

Servicio de laboratorios de pruebas de suelo en Oregon -

Llame a un Master Gardeners para pedir una lista actualizada.

Hablemos de jardinería: manejo del suelo y agua en huerto casero

Disponible atraves de la Universidad de California servicios de extensión cooperativa en: <http://celosangeles.ucanr.edu/files/96665.pdf>

La construcción de camas elevadas

Disponible atraves de Oregon Sate Servicios de Extensión en:
<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/19609/ec1537-s-e.pdf>

Información adicional sobre cultivo

También disponible en www.oregonfoodbank.org/seedtosupper

Algunos materiales para mejorar el suelo

Disponible a través de Oregon State Servicios de Extensión en:

<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/19612/ec1540-s-e.pdf>

El manejo sostenible de los suelos

Disponible a través de El Servicio Nacional de Información de la Agricultura

Sustentable en: <https://attra.ncat.org/attra-pub/summaries/summary.php?pub=282>

Mantenimiento

El control de las malas hierbas en los huertos

Disponible a través de Oregon State Servicios de Extensión en:

<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/20148/em8764-s-e.pdf>

La poda

Disponible a través de Oregon State Servicios de Extensión en:

<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/19616/ec1543-s-e.pdf>

Plantas sanas para una cosecha mejor

Disponible a través de Oregon State Servicios de Extensión en:

<http://ir.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/19611/ec1539-s-e.pdf>

Recursos Familiares

La seguridad alimentaria en su huerto familiar

Disponible a través de la Universidad de California, Davis en:

<http://anrcatalog.ucdavis.edu/pdf/8366s.pdf>

¿Producción Orgánica o Comercial? Las crónicas orgánicas

Disponible a través de El Servicio Nacional de Información de la Agricultura

Sustentable en: <https://attra.ncat.org/attra-pub/summaries/summary.php?pub=162>

**Para buscar más información en el catálogo
del Oregon State University Extension Service visite:**

<http://extension.oregonstate.edu/catalog>



EL BANCO DE COMIDA DE OREGON Y EL PROGRAMA “LEARNING GARDENS”:

El Banco de Comida de Oregon (OFB, siglas de Oregon Food Bank) cree que nadie debería padecer hambre. Creemos firmemente que, con la voluntad pública suficiente y el apoyo de la comunidad, es posible eliminar el hambre y sus causas fundamentales. OFB recolecta y distribuye alimentos a través de una red de cuatro sucursales de OFB y 16 bancos de alimentos regionales independientes que sirven al estado de Oregon y al suroeste de Washington. OFB también encabeza los esfuerzos a nivel estatal para aumentar los recursos para las familias necesitadas y eliminar las principales causas del hambre por medio de apoyo, educación en materia de nutrición y siembra de jardines y ayuda para fortalecer los sistemas de distribución de alimentos locales en las comunidades.

El programa “Learning Gardens” (Jardines de aprendizaje) de OFB une a las comunidades para que siembren vegetales, fortalezcan relaciones y la esperanza por medio de dos programas educativos: “Dig in!” (¡A cavar!) y “Seed to Supper” (De la semilla a la cena). “Dig in!” es un programa práctico de aprendizaje con servicio de voluntarios incluido en los jardines de OFB en Portland y Beaverton, donde los miembros de la comunidad trabajan juntos para producir alimentos enteros orgánicos para distribuirlos a las agencias de ayuda contra el hambre en el área metropolitana de Portland. “Seed to Supper” es un curso básico de jardinería que brinda a los jardineros adultos las herramientas y confianza necesarias para producir exitosamente una parte de sus propios alimentos con un presupuesto limitado. Tras ser desarrollado primeramente por el OFB en 2007, “Seed to Supper” fue reelaborado en 2012 y ahora se maneja como un programa en conjunto entre el OFB y el Oregon State University Extension Service.

Para saber más, visita la página www.oregonfoodbank.org.



EL OREGON STATE UNIVERSITY EXTENSION SERVICE Y EL PROGRAMA MASTER GARDENER™:

El Oregon State University Extension Service conecta a los oregonenses a conocimientos obtenidos con base en investigaciones por medio de experiencia de campo y educación. Además de la facultad y los especialistas ubicados en cada condado del estado, el Oregon State University Extension Service supervisa un cuerpo de 18,000 voluntarios de Extensión capacitados, que representan el equivalente a 1000 empleados de tiempo completo en servicio para Oregon.

“Master Gardener” (Jardinero Maestro) es un programa del Oregon State University Extension Service que educa a los oregonenses sobre el arte y la ciencia del cultivo y cuidado de las plantas. Un cuerpo de voluntarios altamente capacitados difunde información sobre cultivo sostenible a sus comunidades a través de educación y programas de participación comunitaria. Los Jardineros Maestros ofrecen a sus comunidades educación y recomendaciones relevantes y confiables con base científica. En 30 condados alrededor de Oregon, los voluntarios de Master Gardener responden preguntas de jardinería en las oficinas del Oregon State University Extension Service, en los mercados comunitarios de granjeros y en los eventos organizados por Master Gardener.

Para saber más, visita la página extension.oregonstate.edu.



oregonfoodbank.org



Extension Service

extension.oregonstate.edu