

SCHOOL ECO-GARDEN

(VEGETABLES, FLOWERS, HERBS?)

THIS IDEA WAS RAISED BY THE STUDENTS

BANK OF IDEAS

WHY A SCHOOL ECO-GARDEN?

- *Teaching students about healthy eating and the benefits of sustainable living.*
- *Giving students an opportunity to examine biodiversity in a practical way.*
- *Great for educating children about the benefits of conservation of our natural resources: harvesting water, and help to encourage an environmentally responsible attitude.*
- *Can provide students with hands-on learning opportunities while increasing environmental awareness.*
- *Children develop a sense of community.*
- *Instill lifelong appreciation for the natural world.*
- *An opportunity for teaching and learning outside.*
- *Promote a sense of responsible food choices (a more healthy diet)*

RESOURCES/BALIABIDEAK:

EAThink-ESKOLA BARATZA

EAThink IKAS-UNITATEAK I

EATthink IKAS-UNITATEAK II

EAThink TAILERRAK

ESKOLA BARATZEKO AGENDA

ESKOLA ORTUA

ESKOLA BARATZEA

HAZI

WHAT'S AN ECO-GARDEN? / ZER DA EKO-BARATZA?

- Gardening Sustainably.
- Use Natural Fertilizers Rather Than Chemical.
- Conserve Water.
- Use Natural Methods Rather Than Chemical Pesticides To Combat Pests.

NATURAL FERTILIZERS : <https://www.planetahuerto.es/comprar-sustratos-y-abonos>

NATURAL METHODS TO COMBAT PESTS : <https://www.planetahuerto.es/comprar-tratamientos-ecologicos>

RESOURCES / BALIABIDEAK:

[nekazaritza ekologikoaren tratamenduak](#)

[Protección de los cultivos en agricultura ecológica](#)

[la dilución de arcilla](#)

[gaitz eta izurriteak](#) eta belar urak gaitz eta izurriteentzako

[belar desegokiak kontrolpean edukitzeko](#)

COMPOST / KONPOSTA (unitate didaktikoa)

WHAT IS COMPOST? / ZER DA KONPOSTA?:

Composting: decomposition of natural waste, such as leaves, vegetables, and old fruit. Over time it forms a crumbly fertilizer which is good food for plants when mixed into the soil.

Composting Cycle: where the nutrients go around and around in the environment.

ENCOURAGE CHILDREN TO
CREATE VISUAL DISPLAYS



WHAT CAN BE COMPOSTED?



Only raw fruits, veggies (and egg shells) and newspapers.

RESOURCES / BALIABIDEAK:

[norberak konpostatzeko gida](#)

[nola erabili konposta?](#)

BIDEOS / BIDEOAK:

- [Autocompostaje](#)
- [Nola lortu kalitatezko konposta](#)
- [Konposta egiten \(Seber Altubeko ikasleak\)](#)

WHAT CAN'T BE COMPOSTED?

- Meats
- Dairy products (cheese, milk)
- Processed foods
- Plastic
- Man made substances
- Metals
- Bones
- Fat
- Oil
- Pet waste
- Diseased plants and flowers

COMPOSTING 101

What you can and can't place in your compost pile

COMPOST



Fruit Scraps



Vegetable Scraps



Dried Leaves



Eggshells



Jams



Napkins/Paper Towels



Cardboard



Grass/Plants

DON'T COMPOST



Meats/Grease



Dairy Products



Fish Waste



Citrus/Onion Peels



Animal Waste



Coated Paper



Diseased Plants



Sawdust

HOW TO MAKE COMPOST?

All composting techniques require three basic ingredients, which can easily be taught to kids.

Browns – Brown materials include dead leaves, branches, and twigs.

Greens – Green materials include grass clippings, fruit scraps, vegetable waste, and coffee grounds.

Water – All composting needs water, and having the right amount of water is important for compost development.

Composting needs to have equal amounts of browns to greens, with the different layers being alternated with different sized particles. Brown materials work to provide carbon for the compost, the green materials work to provide nitrogen and the water provides moisture to break down the organic matter.

TOOLS - MATERIALS NEEDED:



Sprout it's Quick Guide to Composting

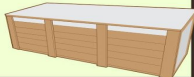
Add the right types of green and brown matter to your compost pile and you'll produce organic matter to feed your plants and keep waste out of the landfill.

Green Matter

 YES	 Fruits & Vegetables	 NO	 Meat
 Coffee Grounds and unbleached filters	 Tea Bags	 Cheese	 Oils
 Eggshells	 Grass Clippings	 Bread	

Tip If your compost seems too **Slimy** and **wet**, just add more **brown matter**!

Brown Matter

 YES	 Twigs	 NO	 Weeds
 Leaves and shrub clippings	 Cardboard	 Chemically Treated Wood or Paper	 Diseased Plants
 Pine Needles	 Straw	 Pet Waste	
 Shredded Paper brown or non-glossy		How Much? Add roughly equal amounts of green and brown matter to your compost bin	

How to Make COMPOST

1



Choose a place

Ideal compost area is a dry, shady spot near a water source with dimensions of 3 x 3 x 3 feet.

2



Add the ingredients

The ingredients are those rich in carbon (brown materials) and those rich in nitrogen (green materials). Make sure large materials are chopped or shredded.

3



Add water as needed

Make sure the pile stays moist, but not too wet (it should feel like a damp sponge).

4



Keep things moving

Turn your compost mixture to add air to the mix. This helps speed up the composting process.

5



Wait a while

When the compost no longer gives off heat and becomes dry, brown and crumbly, it's fully cooked and ready to be fed to the garden.

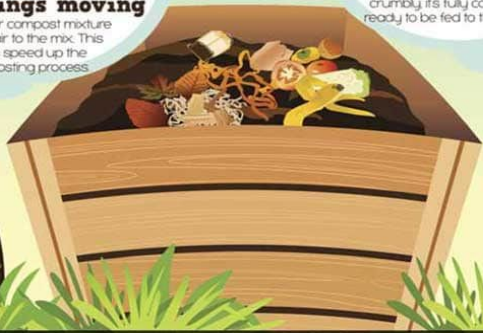


Image Credit: istockphoto.com/artisticco



Lay leaves, grass clippings, weeds, newspaper, cardboard, leaves and dryer lint until the bin is about half full. Water it down so it is moist.

Stir it around every few days. Continue to add water to keep it moist. (If it seems to be too wet add some dry leaves and newspapers to it.)

TOOLS : WHAT DO WE NEED? (ZER EROSI BEHAR DUGU?)

Lanabesen irudi eta izenak	
Lanabesak	
Aitzurra	Tutu malgus
Jorraia	Sega
Lurra mugitzeko sardea	Eskumarea
Eskorga	Baldea
Pala	Saskia

Urezontzi	Kimatzeko guraizeak
Makila edo arbak	Langargailua
Soka	Zulo anitzeko hazitegia

1. Lanabesen fitxa osatu (adibidea da):

IZENA (hainbat hizkuntzetan egin daiteke ikasleek hiztegia aberasteko)	IRUDIA	ERABILERA (lurra lantzekoak, landatzekoak eta ureztatzekoak)	NOLA ZAINDU ETA NON GORDE? (uretan garbitu; eskulaz lurra kendu; lehortu; eta oliba olioaz igurtzi.)
Laisa		Lurra irauli eta itzulbiratzeko. (Goldea baino eranginkorragoa leku oso malkartsuetan)	Erabili ostean lurra eskulaz kendu eta leku aproposean gorde.
Aitzurra		Lurra prestatu eta joratzeko.	Erabili ostean lurra eskulaz kendu eta leku aproposean gorde.
...			

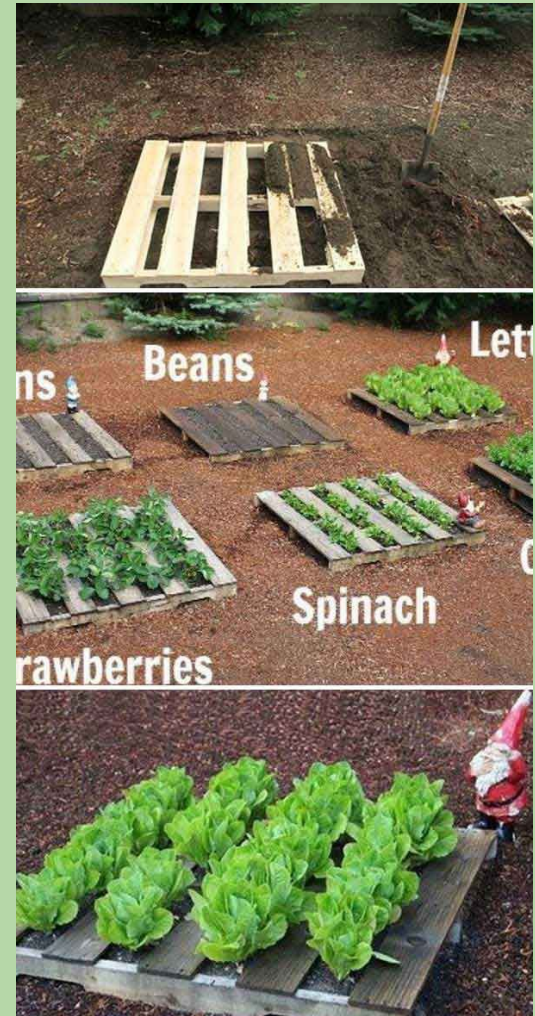
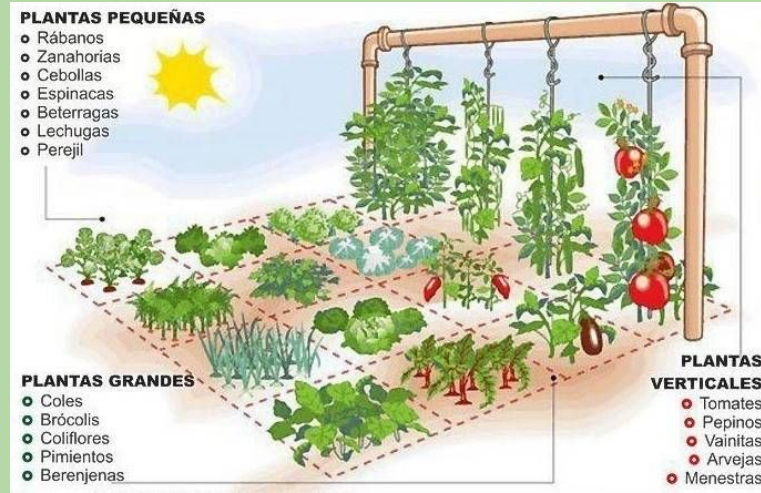
2. Fitxategia osatu eta lanabesak ezagutu ostean, guztiok batera segurtasun-araudi bat egin. Irakasleak lagunduko dizue horretan. Arautegia lanabesak gordetzen dituzuen tokian eskegi dezakez; horrela, ez da inoiz istripurik suertatuko. Lanean tentuz ibili behar da!

WHERE ARE WE GOING TO STORE OUR TOOLS?

HARVESTING WATER : RAINWATER TANK

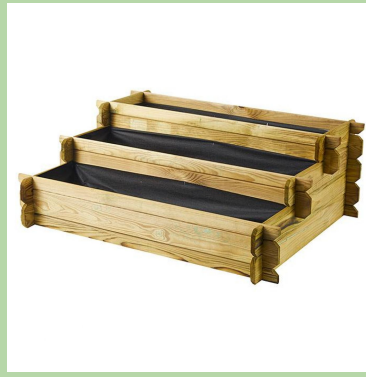


DESIGNING THE GARDEN : WHERE? /HOW? RAISED BEDS?











VERTICAL GARDEN / BARATZE BERTIKALA



TU HUERTO VERTICAL EN 4 PASOS

GUÍA PARA DISEÑAR UN JARDÍN VERTICAL

HERB VERTICAL GARDEN

HERBS / SUKALDARITZARAKO LANDARE AROMATIKOAK

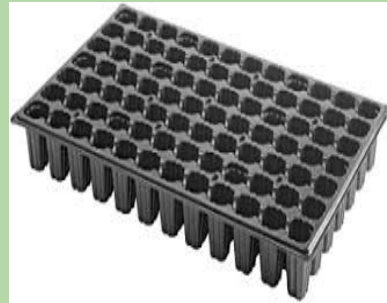


FLOWERS / FOOD THAT WILL GROW FROM SEEDS / HAZIETATIK HASTEN DEN JANARIA / LOREAK

- SEEDBED / HAZITEGIA

<https://www.planetahuerto.es/comprar-semillas-y-semilleros>

WE CAN BUY SEEDS OR WE CAN GO TO THE FARM HOUSES (BASERRIAK) AROUND AND ASK FOR SEEDS: [HAZI EZKUTUEN BILA \(WWW.CRISTINAENEA.EUS\)](http://www.cristinaenea.eus)



HOW TO PREPARE A SEEDBED? / NOLA PRESTATU HAZITEGIA?

MATERIALS - TOOLS NEEDED/ BEHARREZKO MATERIALA - TRESNAK:

Creando en casa tu huerto urbano ecológico

Iniciación al Huerto en Macetas Siembra Protegida en Semillero

www.cocopet.es

1 Rellena las macetas de turba con nuestro sustrato especial para siembra y esquejes.

2 Siembra las semillas en las macetas, deben quedar enterradas entre 2-3 veces su tamaño. Puedes sembrar varias semillas por si alguna falla.

3 Coloca las macetas en el mini-invernadero y realiza un primer riego abundante con el pulverizador o regadera. Ponlo en lugar bien iluminado pero evitando sol directo demasiado tiempo.

4 Coloca la tapa y conserva siempre la humedad, nivel de luz y temperatura apropiados. Verás como en pocos días las semillas empiezan a germinar.

5 Prepara las macetas ROOT PODCH con el sustrato siguiendo los pasos 1, 2 y 3 de la guía de iniciación con siembra directa.

6 Realiza un pequeño agujero en cada maceta e inserta inmediatamente la nueva planta sin quitar la maceta de turba. Presiona levemente alrededor para afianzar y realiza un primer riego abundante.

7 El cultivo en macetas pierde rápidamente el agua, intenta mantener siempre la humedad y consulta la cantidad de riego para cada variedad en el calendario de siembra COCOPET.

8 Verás como tus plantas crecen cada día y en poco tiempo podrás empezar a recolectar sus frutos!

Las plantas estarán listas para el trasplante cuando presenten varias hojas verdaderas o entre 8-10cm de altura.

Nunca dejes que el sustrato quede seco! Mantén siempre la humedad sin exceso.

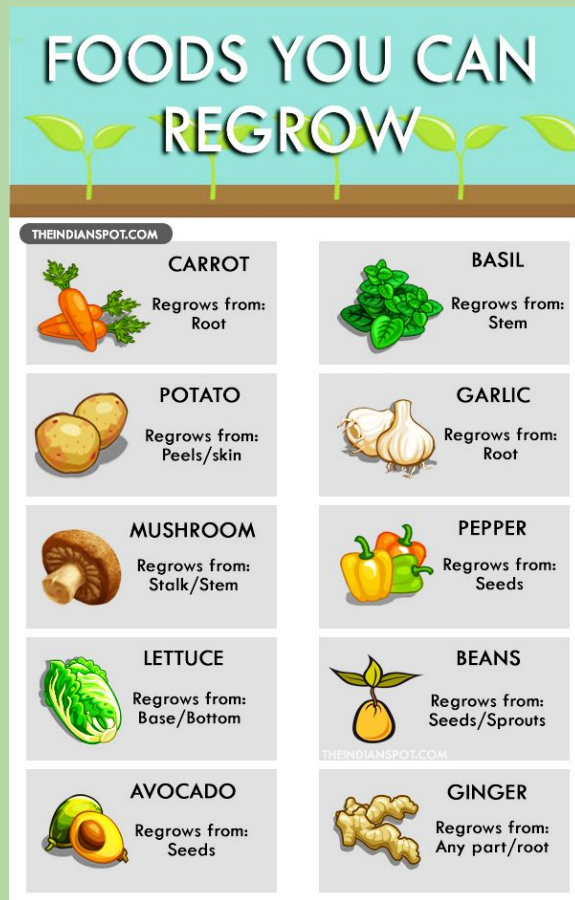
¡Disfruta con los mariposales (avispas polinizadoras) y los caracoles! ¡Son los aliados para tu huerto!

Esta guía te ayudará a cultivar tu huerto ecológico en macetas realizando una siembra protegida en mini invernadero y trasplante. Puedes hacerlo con lechugas, pimientos, tomates, puerros, coliflor, etc. Consulta nuestro "Calendario de Siembra" para saber qué puedes sembrar en cada época del año y consigue tu "Kit de Iniciación al Huerto" en: www.cocopet.es

SPROUTS / GERMINADOS: WE CAN GROW SPROUTS FOR SALAD



FOOD THAT WILL RE-GROW FROM YOUR SCRAPS / SUKALDEKO SOBERAKINETATIK HAZIKO DEN JANARIA





GARDENING SCHEDULE: WHAT TO PLANT AND WHEN?

RESOURCES: ortu ekologikoaren plangintza datuak

ortu ekologikoaren plangintza datuak II
elkarketa onuragarriak/elkarketa kaltegarriak
lanak hilero (antolaketa orria)

[illegible]

11. LANDATZEKO ETA EREITEKO EGUTEGIA

URTARRILA	OTSAILA	MARTXOA
Baraburria, tipula goiza, lebugu-burua, illarra, baba, lebuga	Zerba (*), tipula goiza, lebugu-burua, illarra, baba, lebuga	Zerba (*), aza goiza, borraja (*), tipula gorria, tipula goiza, lebugu-burua, esparragoa, marmula, lebuga, patata goiza (1etik 15era), patata normaia (15etik aurrera)
APIRILA	MAIATZA	EKAINA
Zerba, aza, borraja (*), tipula gorria, tipula valentziarra	Zerba (*), aploa, aza, borraja (*), tipula valentziarra, lebugu-burua, lebuga, tomatea, parrexila, patata beranta, porrua (*), erremolotxa, azenarioa.	Zerba, leka eta babarrun lehorrak, aploa, aza, borraja (*), kardua (1etik 15a arie erein), kalabazina, tipula valentziarra, lebugu-burua, lebuga (*), pepinoa, parrexila, piperra, porru goiza, erremolotxa, tomatea, azenarioa.
15etik aurrera: tipula goiza, lebugu-burua, lebuga, parrexila, patata, azenarioa.	15etik aurrera: babarruna, alberjina, kalabazina, pipemina, meloi, pepinoa, piperra, sandia,	
UZTAILA	ABUZTUA	IRAILA
Zerba, brikorra, leka, aploa, aza, borraja, lebugu-burua (*), kardua (landatu), eskarola goiza, lebuga (*), porrua, erremolotxa, brokoli erromaneskoa.	Zerba, brikorra, orburua, aploa, aza, brokoli, lebugu-burua, Bruseiako aza, pella, eskarola, aspinake, lebuga, aza gorria, porrua, erremolotxa, brokoli erromaneskoa.	1etik 15era: Txikorra, borraja, pella beranta, eskarola, porrua.
15etik aurrera: brokoli, Bruseiako aza, pella, aza gorria		Zerba, lebugu-burua, lebuga
URRIA	AZAROA	ABENDUA
15etik aurrera: tipula goiza, illarra, baba.	Baraburria, tipula goiza, illarra, baba.	Baraburria, tipula goiza, illarra, baba.

(*) Gubi jarri, zuztatu eta lgotzeko arriak baltago.

LANDAKETA ETA ERSTE EGUTEGIA

URTARRILLA

Barrabarra
Tolosa gozilarria
Kuntak
Borjak
Babak
Lorabak

OTSALIA

Zerba*
Tolosa gozilarria
Kuntak
Borjak
Babak
Lorabak

MARTXOA

Zerba*
Aza gozilarria
Borjak*
Tolosa gozilarria
Tolosa gozilarria

Kuntak
Zarabark
Marrubia
Lorabak
Gorribak

Telie Isera:
Patata gozilarria

Telie Isera
Patata burruntia

APIRILA

Zerba
Aza
Borjak*
Valentzar Tipula
Tipula gozilarria
Kuntak
Zarabark
Marrubia
Lorabak
Borjak*
Patata

MAIATZA

Zerba
Apiria
Aza
Borjak
Valentzar tipula
Kuntak
Borjak
Tolosa
Tolosa
Patata
Patata
Marrubia
Kuntak

EKAINA

Zerba
Apiria
Aza
Borjak*
Kuntak
Valentzar Tipula
Kuntak
Kuntak
Lorabak
Lorabak
Baburri berde eta horria

UZTAILA

Zerba
Telataria
Baburri berdeak
Apiria
Aza
Borjak
Kuntak
Kuntak (Jantak)
Cusurra gozilarria
Lorabak*
Patata
Lorabak

ABUZTUA

Zerba
Telataria
Baburri
Apiria
Aza
Borjak
Borjak
Kuntak
Kuntak
Kuntak
Kuntak

IRAILA

Zerba
Kuntak
Lorabak
Patata

Telie Isera:
Telataria
Borjak
Acadere berantiarria
Lorabak
Kuntak

UR-AZA-ABE

Barrabarra
Tolosa gozilarria
Borjak
Babak
Lorabak

Negetariak
Zerba
Borjak
Kuntak
Lorabak

HORTALIZAS ETXEBERRIA

Barrakzi landa, landare apaingarriak,
ongarriak, zohikatzak, fruta eta
barazkiak

T.: 948 30 22 16 - Berriogoit

www.hortalizasecheberria.com

PROHUERTA RECOMIENDA:

QUÉ SEMBRAR EN OCTUBRE



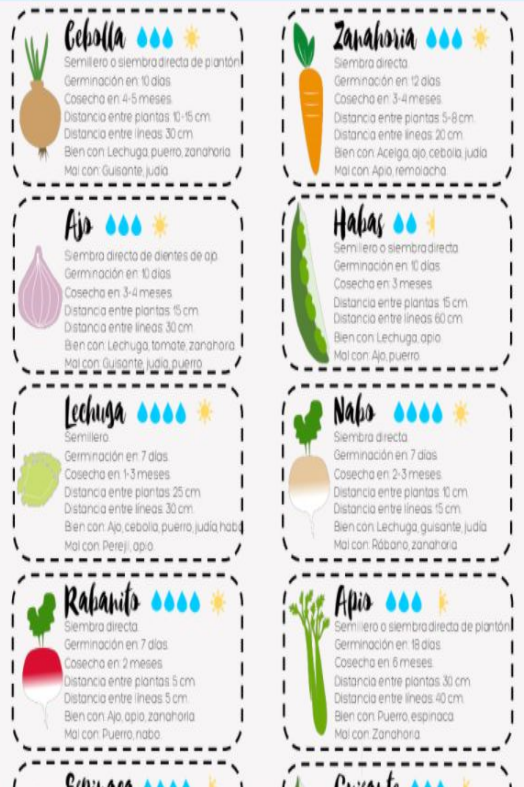
Guía: Qué plantar en

diciembre

Riego: 4 Sol/Sombra

Hemisferio norte: diciembre

Hemisferio sur: mayo-junio



WE WILL START BY
PLANTING:

- CHARDS
- COLLARD GREENS
- LEEKS
- BROAD BEANS
- SPINACH
- PEAS
- GARLIC
- CARROTS
- ONIONS
- CAULIFLOWER
- PARSLEY
- ROSEMARY
- BASIL
- MINT
- SAGE
- CIBOULETTE
- THYME
- OREGANO
- STRAWBERRIES

AGOSTO

- Guía de siembra -

● SEMILLERO
● SIEMBRAS DIRECTAS
CORRESPONDE AL HEMISFERIO SUR.
FEBRERO PARA EL HEMISFERIO NORTE.

Vive
como
piensas



Zanahoria

Necesitan un suelo profundo y suelto sin piedras ni hierbas.

- Espaciado 10 cms
- Germinación 15 días

Asociar con: Lechuga, tomate, escarola, rabanito, repollo, cebolla, apio.



Perejil

Siembra donde reciban al menos 5 horas de luz al día

- Espaciado 10 cms
- Germinación 20 días

Asociar con: Tomate, zanahoria, repollo, apio.



Rabanito

Tierra húmeda pero no encharcar

- Espaciado 10 cms
- Germinación 7 días

Asociar con: Zanahoria, repollo, lechuga, apio, tomate.



Habas

Hacer tutores

Mantener humedad

- Espaciado 30 cms
- Germinación 15 días

Asociar con: Zanahoria, repollo, coliflor.



Remolacha

No le gusta el transplante

Mantener siempre la humedad

- Espaciado 10 cms
- Germinación 7-10 días

Asociar con: Repollo, coliflor, lechuga, ajo, brócoli, puerro, cebolla.



Avejas

Hacer tutores

No encharcar

- Espaciado 30 cms
- Germinación 15 días

Asociar con: Repollo, zanahoria, rabano, lechuga.



Lechuga

Riego frecuente

No encharcar

- Espaciado 15 cms
- Germinación 7 días

Asociar con: Ajo, cebolla, remolacha, zanahoria, repollo, puerro, cebolla.



Puerro

Medio sombra

- Espaciado 15 cms
- Germinación 12 días

Asociar con: Zanahoria, apio, lechuga, tomate.



Apio

Mucho riego

- Espaciado 15 cms
- Germinación 20 días

Asociar con: Lechuga, puerro.



Cebolla

Poco riego y no encharcar

- Espaciado 15 cms
- Germinación 6-10 días

Asociar con: Zanahorias.



Acelga

Riego 2 o 3 veces por semana

- Espaciado 30 cms
- Germinación 10 días

Asociar con: Repollo, lechuga, escarola, cebolla, coliflor.



Espinaca

Soporta bien el frío

- Espaciado 10 cms
- Germinación 12 días

Asociar con: Repollo, remolacha, coliflor, brócoli.



Achicoria

Suelo profundo y buen drenaje. No encharcar.

- Espaciado 30 cms



Tomate

Sembrar en un lugar protegido del frío

- Espaciado 50 cms
- Germinación 5-10 días



Morcón

Sembrar en un lugar protegido del frío

- Espaciado 30 cms
- Germinación 3-6 días



Zucchini

Sus flores atraen abejas necesarias para su polinización

- Espaciado 90 cms
- Germinación 10 días



Berenjena

Mantener humedad constante

- Espaciado 50 cms
- Germinación 7-10 días



Sandía

Mantener humedad del suelo constante

- Espaciado 90 cms
- Germinación 12 días



Melón

Sembrar en un lugar protegido

- Espaciado 90 cms
- Germinación 12 días

● EN INVIERNO ES CONVENIENTE HACER ACOLCHADOS DE PAJA U HOJAS SOBRE EL SUELO ALREDEDOR DE LAS PLANTAS PARA PROTEGER LAS RAÍCES Y EVITAR QUE CREZCAN HIERBAS.

WWW.VIVECOMOPIENSAS.COM



● SIEMBRAS DIRECTAS ● SEMILLERO

CORRESPONDE AL HEMISFERIO SUR. MARZO PARA EL HEMISFERIO NORTE.



ZANAHORIA

Necesitan un suelo profundo y suelto sin piedras ni hierbas.

- Espaciado 10 cms
- Germinación 15 días

Asociar con: Lechuga, tomate, escarola, rabanito, repollo, cebolla, apio.



LECHUGA

Riego frecuente

No encharcar

- Espaciado 15 cms
- Germinación 7 días

Asociar con: Ajo, cebolla, remolacha, zanahoria, repollo, puerro, cebolla.



PUERRO

Medio sombra

- Espaciado 15 cms
- Germinación 12 días

Asociar con: Zanahoria, apio, lechuga, tomate.



TOMATE

Sembrar en un lugar protegido del frío

- Espaciado 50 cms
- Germinación 5-10 días



CEBOLLA

Poco riego y no encharcar

- Espaciado 15 cms
- Germinación 6-10 días

Asociar con: Zanahorias.



MELÓN

Sembrar en un lugar protegido

- Espaciado 90 cms
- Germinación 12 días

Asociar con: Ajo, cebolla, remolacha, zanahoria, repollo, puerro, cebolla.



PEREJIL

Siembra donde reciban al menos 5 horas de luz al día

- Espaciado 10 cms
- Germinación 20 días

Asociar con: Tomate, zanahoria, repollo, apio.



HABAS

Hacer tutores

Mantener humedad

- Espaciado 30 cms
- Germinación 15 días

Asociar con: Zanahoria, repollo, coliflor.



APIO

Mucho riego

- Espaciado 15 cms
- Germinación 20 días

Asociar con: Lechuga, puerro.



MORCÓN

Sembrar en un lugar protegido del frío

- Espaciado 30 cms
- Germinación 3-6 días



ACELGA

Riego 2 o 3 veces por semana

- Espaciado 30 cms
- Germinación 10 días

Asociar con: Repollo, lechuga, escarola, cebolla, coliflor.



ESPINACA

Soporta bien el frío

- Espaciado 10 cms
- Germinación 12 días

Asociar con: Repollo, remolacha, coliflor, brócoli.



REBANITO

Tierra húmeda pero no encharcar

- Espaciado 10 cms
- Germinación 7 días

Asociar con: Zanahoria, repollo, lechuga, apio, tomate.



AVEJES

Hacer tutores

No encharcar

- Espaciado 30 cms
- Germinación 15 días

Asociar con: Repollo, zanahoria, rabano, lechuga.



RABANITO

Tierra húmeda pero no encharcar

- Espaciado 10 cms
- Germinación 7 días

Asociar con: Zanahoria, repollo, lechuga, apio, tomate.



ZUCCHINI

Sus flores atraen abejas necesarias para su polinización

- Espaciado 90 cms
- Germinación 10 días



BERENJENA

Mantener humedad constante

- Espaciado 50 cms
- Germinación 7-10 días



SANDÍA

Mantener humedad del suelo constante

- Espaciado 90 cms
- Germinación 12 días

Asociar con: Ajo, cebolla, remolacha, zanahoria, repollo, puerro, cebolla.

© 2019 VIVE COMO PIENSAS. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

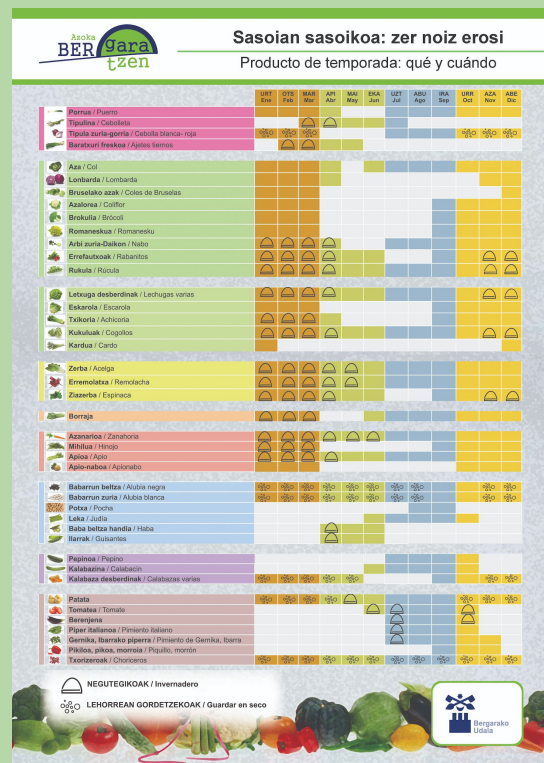
WWW.VIVECOMOPIENSAS.COM

Eat local, eat seasonal: 5 reasons to eat local, seasonal foods (zero km products:

100% made and produced here)

Sasoian sasoikoa, lekuan lekukoa

zergatik jango dut sasoikoa eta bertakoa dena?



BUILD INSECT HOUSES

Intsektuentzako etxetxoak / babes tokia egin

Intsektuentzako etxetxoak II

Estalpe txiki batean, material ezberdinak erabiliz, (harriak, lastoa, adarrak...) inguruko intsektu eta animalientzako babes leku bat egin.

BARATZEKO ZOMORRO ONURAGARRIAK



MAKE BIRD FEEDERS

Txorientzako jantokiak / bird seed feeder

Txorientzako jantokiak II



MAKE A SCARECROW

<http://www.wikihow.com/Make-a-Scarecrow>



MAKE GARDEN MARKERS



27 DIY Garden Markers

MAKE OUR OWN VEGETABLE GROWING CHEAT SHEETS

barazkiaren fitxa

¿CÓMO CULTIVAR FRESAS?

1 RETIRA las semillas de las fresas.



2 ENJUAGA y deja secar por 48 a 72 horas.



3 AGREGA tierra a una maceta con hoyos para drenar.



4 COLOCA las semillas.



5 ROCÍÁ agua con un atomizador. *El exceso de agua podría producir hongos.



6 CUBRE con plástico adherente y espera a que germinen.



7 RETIRA el plástico cuando los brotes estén por tocarlo.



Cocinavital

¿CÓMO CULTIVAR PIMIENTO MORRÓN?

1 SACA las semillas del interior de un pimiento morrón.



2 DEJA secar las semillas al sol durante 2 o 3 días.



3 COLOCA las semillas en una maceta con tierra. (no tan profunda).



4 CUBRE con un poco de tierra.



5 RIEGA 2 veces al día con un atomizador hasta humedecer la tierra.



6 COLOCA la maceta en un lugar con luz indirecta al sol.



7 CUANDO las plantas midan 10 cm. aproximadamente coloca en una maceta de 30 cm.



8 COLOCA la maceta a la luz directa del sol.



Cocinavital

¿CÓMO CULTIVAR PAPAS?

1 CONSIGUE una papa con no más de 3 brotes.



2 COLOCA una cama de piedras en una maceta para un buen drenaje.



3 LLENÁ la maceta con tierra a 3/4 de su capacidad.



4 ENTIERRA la papa de 10 a 15 cm con los brotes hacia arriba.



5 ACOMODÁ la tierra cuidando que las papas o tubérculos no se asomen.



6 RIEGA abundante agua a manera de no encharcar.



7 RECOGE las papas cuando las hojas se tornen amarillas y marchitas.



Cocinavital

¿CÓMO CULTIVAR AGUACATE?

1 COLOCA 3 palillos en el HUESO de un aguacate (limpio), que queden a la mitad.



2 ACOMODA encima de un vaso con agua a la mitad.



3 ESPERA 4 semanas a que salga raíz y 8 semanas para un brote.



4 SACA el hueso cuando la raíz llegue a 10 cm aprox y QUITA los palillos.



5 COLOCA el hueso en una maceta con $\frac{3}{4}$ de tierra. Entierra la raíz y deja la mitad del brote por fuera.



6 MANTÉN en un lugar con mucha luz y calor y riega para que la tierra siempre esté húmeda.



Cocinavital

¿CÓMO CULTIVAR LECHUGA?

1 Elige una lechuga fresca.



2 Corta la base.



3 Coloca en un recipiente con agua, debe cubrir a la mitad.



4 Manten cerca de una ventana, el sol debe llegar indirectamente.



5 Cuando broten las nuevas hojas planta en una maceta.



Cocinavital

¿CÓMO CULTIVAR CEBOLLA?

1 CORTA una cebolla (o más) de manera que la zona de la raíz (bulbo) no se toque.



2 LLENA una maceta con tierra a $\frac{3}{4}$ de su capacidad.



3 ENTIERRA los bulbos a 3-5 cm. de profundidad y a 15 cm de separación.



4 RIEGA sin encharcar.



5 COLOCA la maceta en un lugar soleado sin superar los 30 °C.



6 RIEGA ligeramente a diario por 15 días o hasta que los bulbos aparezcan.



Cocinavital

Cultiva tus ZANAHORIAS EN CASA

Selecciona la zanahoria más fresca posible



Espera de 7 a 10 días a que broten pequeños tallos.



Cubre la planta con tierra hasta dejar expuestos sólo los tallos. Colócala en un lugar donde reciba luz indirecta del sol.

CÓMO CULTIVAR JENGIBRE EN TU CASA

Selecciona tu raíz a cultivar

Búscale algún brote verde



Vas a necesitar:



1 maceta de unos 40 cm de profundidad y lo más ancha posible.

PASO 1



Pon a remojar la raíz en agua tibia toda la noche.

PASO 2



PASO 3



PASO 4



PASO 5



Mantén húmeda la tierra, con poca luz solar y a temperatura media (22°).

- ¿Cómo cultivar - AJO EN TU CASA?

Selecciona una cabeza de ajos con dientes grandes y frescos.



Siembra los ajos con 20 cm de separación y 6 cm de profundidad, con la punta hacia arriba.



Riégalos frecuentemente por la mañana o por la noche. En pocos días empezarás a ver los resultados.

WHAT TO DO WITH THE HARVESTED FOOD?

WHAT TO DO IN SUMMER?