

SCHOOL ECO-GARDEN

(VEGETABLES, FLOWERS, HERBS?)

THIS IDEA WAS PROPOSED BY THE
STUDENTS

GEAR
BANK OF IDEAS

A toolkit for inclusive environmental education!

Global
Environmental
Awareness &
Responsibility

Belgium . Finland . Greece . Italy . Spain . Turkey



GOIZEKO IZARRA IKASTOLA

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)*

WHAT'S AN ECO-GARDEN?

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

COMPOST

WHAT IS COMPOST?

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.



WHAT CAN BE COMPOSTED?



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

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

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.

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**

- Coffee Grounds**
and unbleached filters 
- Tea Bags**

- Eggshells**

- Grass Clippings**


✗ NO

- Meat**

- Cheese**

- Oils**

- Bread**


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

Brown Matter

✓ YES

- Twigs**

- Leaves**
and shrub clippings 
- Cardboard**

- Pine Needles**

- Straw**

- Shredded Paper**
brown or non-glossy 

✗ NO

- Weeds**

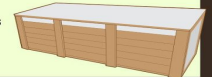
- Chemically Treated Wood or Paper**

- Diseased Plants**

- Pet Waste**


How Much?

Add roughly **equal amounts** of green and **brown matter** to your compost bin



TOOLS : WHAT DO WE NEED? and WHERE ARE WE GOING TO STORE OUR TOOLS?

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

Ureztoutzi 	Kimatzeko guraizeak 
Makila edo arbak 	Langargailua 
Soka 	Zulo antzeko hazitegia 

1. Lanabesen fitxa osatu (adibidea da):

IZENA (hainbat hizkuntzetan egin daitezke ikasleek hiztegia aberasteko)	IRUDIA	ERABILERA (lurra lantzekoak, landatzekoak eta ureztatzekoak)	NOLA Z-AINDU ETA NON GORDE? (uretan garbitu; eskulaz lurra kendu; lehortu; eta oliba olioaz igurtzi.)
Laja		Lurra irauli eta itzulibiratzeko. (Goldea baino eranginkorragoa leku oso makratsuetan)	Erabili ostean lurra eskulaz kendu eta leku aproposan gorde.
Ajtzurra		Lurra prestatu eta jorratzeko.	Erabili ostean lurra eskulaz kendu eta leku aproposan gorde.
...			

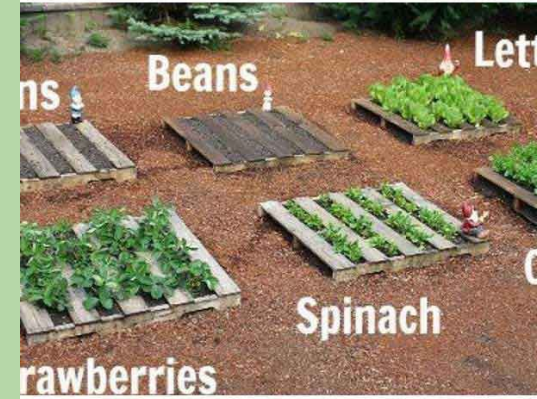
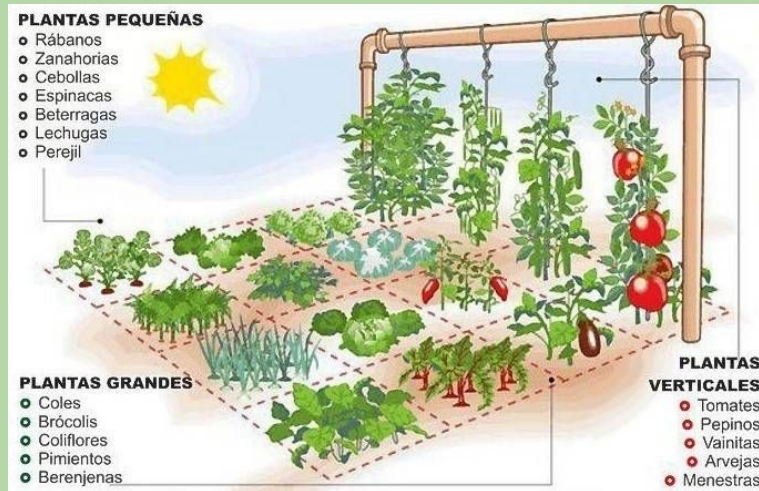
2. Fitxategia osatu eta lanabesak ezagutu ostean, guztiok batera segurtasun-araudi bat egin. Irakasleak lagunduko dizue horretan. Arautegia lanabesak gordetzen dituzuen tokian eskegi dezakez; horrela, ez da inoiz istripurik suertatuko. Lanean tentuz ibili behar da!

HARVESTING WATER : RAINWATER TANK



DESIGNING THE GARDEN : WHERE? /HOW?

RAISED BEDS?











VERTICAL GARDEN ?



TU HUERTO VERTICAL EN 4 PASOS

GUÍA PARA DISEÑAR UN JARDÍN VERTICAL

HERB VERTICAL GARDEN

HERBS / SUKALDARITZARAKO LANDARE AROMATIKOAK

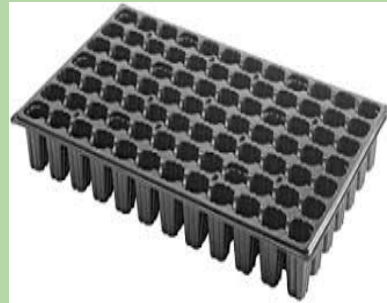


FLOWERS / FOOD THAT WILL GROW FROM SEEDS

- SEEDBED

<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 \(WWW.CRISTINAENEA.EU\)](http://www.cristinaenea.eu)



HOW TO PREPARE A SEEDBED?

MATERIALS - TOOLS NEEDED:

Creando casa tu huerto urbano ecológico

Iniciación al Huerto en Macetas Siembra Protegida en Semillero

www.cocopot.es

COCOPOT
huerto urbano

1. Rellena las macetas de turba con nuestro sustrato especial para siembra y esquejes.
SUSTRATO 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.
SEMILLAS
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.
Nunca dejes que el sustrato quede seco! Mantén siempre la humedad sin exceso.
4. Coloca la tapa y conserva siempre la humedad, nivel de luz y temperatura apropiado. Verás como en pocos días las semillas empiezan a germinar.
Las plantas estarán listas para el trasplante cuando presenten varias hojas verdaderas o entre 8-10cm de altura.
5. Prepara las macetas ROOT PODICH con el sustrato siguiendo los pasos 1,2 y 3 de la guía de iniciación con siembra directa.
4. MANTÉN LA HUMEDAD
6. Realiza un pequeño agujero en cada maceta e inserta completamente 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 COCOPOT.
8. Verás como tus plantas crecen cada día y en poco tiempo podrás empezar a recolectar sus frutos!
¡Disfruta con los maravillosos beneficios que nos ofrecen! Siembra hoy mismo 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.cocopot.es

SPROUTS : WE CAN GROW SPROUTS FOR SALAD













FOOD THAT WILL RE-GROW FROM YOUR SCRAPS

Food that will Re-Grow from your Kitchen Scraps

	FENNEL		CABBAGE
	SCALLIONS		BOK CHOY
	LEEKs		CELERY
	GARLIC		ROMAINE LETTUCE
	SWEET POTATOES		GINGER
	PINEAPPLE		LEMONGRASS

FOODS YOU CAN REGROW

THEINDIANSPOT.COM

	CARROT Regrows from: Root		BASIL Regrows from: Stem
	POTATO Regrows from: Peels/skin		GARLIC Regrows from: Root
	MUSHROOM Regrows from: Stalk/Stem		PEPPER Regrows from: Seeds
	LETTUCE Regrows from: Base/Bottom		BEANS Regrows from: Seeds/Sprouts
	AVOCADO Regrows from: Seeds		GINGER Regrows from: Any part/root

THEINDIANSPOT.COM

FOOD THAT MAGICALLY REGROWS ITSELF...

Growing anything from a seed is impressive but also difficult, unless you're blessed with a green thumb. Sure, it saves on money but there has to be an easier way... and there is! You can actually grow food from kitchen scraps. There is something very MacGyver about that, no? It's true! You can upcycle everything from celery scraps to onion butts with a great chance of success. Use organic fruits and vegetables for the best results.

Green onions, lemongrass, leeks, fennel, & spring onions			
Celery, cabbage, romaine lettuce, & bok choy			
Ginger			
Onion			
Garlic			
Mushroom			
Potatoes & Sweet Potatoes			
Pineapple			

WHOLE FOODS **COOKING STONED.** Content & Design: The Indian Spot



GARDENING SCHEDULE : WHAT TO PLANT AND WHEN?

RESOURCES : [ortu ekologikoaren plangintza datuak](#)

[ortu ekologikoaren plangintza datuak II](#)

[elkarketa onuragarriak/elkarketa kaltegarriak](#)

[lanak hilero \(antolaketa orria\)](#)

HUERTA-JARDIN HORTALIZAS	PRIMAVERA			VERANO			OTONO			INVIERNO		
	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb
Acelga												
Aichicia - Radicheta												
Ajo												
Albahaca												
Alcachofa - Alcaucil												
Apio												
Arveja												
Batata o Boniato												
Berenjena												
Berro												
Borrajá												
Broscoli												
Calabacin												
Calabaza												
Cardo												
Cebolla												
Cebolleta - de Verdeo												
Cebollín												
Cof o Repollo												
Coliflor												
Escarola - Endivia												
Espárrago												
Espinaca												
Fresa - Frutilla												
Guisante												
Haba												
Hinojo												
Judía - Alubia												
Lechuga												
Mata												
Melón												
Menta												
Nabiza												
Náseo												
Orégano												
Papa - Patata												
Peperino												
Perajil												
Perifollo												
Pimiento												
Puerro												
Rábano												
Remolacha												
Romero												
Rúcula												
Sandía												
Tomate												
Tomillo												
Zanahoria												
Zapallito												
Zapallo												

11. LANDATZEKO ETA EREITEKO EGUTEGIA

URTARRILA	OTSAILA	MARTXOA
Baraburria, tipula goiza, lebuga-burua, ilarra, baba, lebuga	Zerba (*), tipula goiza, lebuga-burua, ilarra, baba, lebuga	Zerba (*), aza goiza, borrajá (*), tipula gorria, tipula goiza, lebuga-burua, esparragoa, marmuola, lebuga, patata goiza (1etik 15era), patata normalea (15etik aurrera)
APIRILA	MAIATZA	EKAINA
Zerba, aza, borrajá (*), tipula gorria, tipula valentziarra	Zerba (*), aploa, aza, borrajá (*), tipula valentziarra, lebuga-burua, lebuga, tomatea, parrexila, patata berantia, pomua (*), erremolatxa, azenarioa.	Zerba, leka eta babarrun lehorrak, aploa, aza, borrajá (*), kardua (1etik 15a arte erein), kalabazina, tipula valentziarra, lebuga-burua, lebuga (*), pepinoa, perexila, piperra, porru goiza, erremolatxa, tomatea, azenarioa.
15etik aurrera: tipula goiza, lebuga-burua, lebuga, perexila, patata, azenarioa.	15etik aurrera: babarruna, alberjina, kalabazina, piperrina, meloia, pepinoa, piperra, sandia,	
UZTAILA	ABUZTUA	IRAILA
Zerba, bikoria, leka, aploa, aza, borrajá, lebuga-burua (*), kardua (landatu), eskarola goiza, lebuga (*), pomua, erremolatxa, brokoli erromaneskoa.	Zerba, bikoria, orbunua, aploa, aza, brokoli, lebuga-burua, Bruselako aza, pella, eskarola, espinaka, lebuga, aza gorria, pomua, erremolatxa, brokoli erromaneskoa.	1etik 15era: Txikoria, borrajá, pella berantia, eskarola, pomua.
15etik aurrera: brokoli, Bruselako aza, pella, aza gorria		Zerba, lebuga-burua, lebuga
URRIA	AZAROA	ABENDUA
15etik aurrera: tipula goiza, ilarra, baba.	Baraburria, tipula goiza, ilarra, baba.	Baraburria, tipula goiza, ilarra, baba.

(* Gubi jami, zuzturi eta igolzeko arriskua baitago)

LANDAKETA ETA EREITE EGUTEGIA

URTARRILA

- Zerba*
- Aza goiztiarra
- Kulu*
- Babak
- Lebucak

OTSAILA

- Zerba*
- Tipula goiztiarra
- Kulu*
- Babak
- Lebucak

MARTXOA

- Zerba*
- Aza goiztiarra
- Borrajá*
- Tipula gorria
- Tipula goiztiarra
- 1etik 15era: Patata goiztiarra
- 15etik 30era: Patata barrunta

APIRILA

- Zerba
- Aza
- Borrajá*
- Valentziar tipula
- Tipula goiztiarra
- Kulu*
- Zaharriak
- Marmuola
- Lebuga
- Berantiarra tomatea
- Pomua*
- Pepino

MAIATZA

- Zerba
- Aploa
- Borrajá
- Valentziar tipula
- Kulu*
- Lebuga
- Tomatea
- Patata berantiarra
- Pomua*
- Erromaneskoa

EKAINA

- Zerba
- Aploa
- Aza
- Borrajá*
- Kalabazina
- Valentziar tipula
- Pepino
- Argentzia (Sandia)
- Pipera
- Pomua
- Berdea
- Marmuola
- Kalabasa
- Pipera berde eta lehorra

UZTAILA

- Zerba
- Txikoria
- Rabarren berriak
- Aploa
- Aza
- Borrajá
- Kulu*
- Kardua (landatu)
- Esparagoa
- Pomua
- Erromaneskoa

ABUZTUA

- Zerba
- Txikoria
- Orbunua
- Aploa
- Aza
- Borrajá
- Broscoli
- Kulu*
- Bruselako aza
- Kulu*
- Eskarola
- Zanbera

IRAILA

- Zerba
- Kulu*
- Lebuga
- Aploa
- 1etik 15era: Txikoria
- Borrajá
- Azale berantiarra
- Kulu*
- Zanbera

UR-AZA-ABE

- Baraburria
- Tipula goiztiarra
- Babak
- Sala
- Negutegiak
- Zerba
- Kardua
- Kulu*
- Lebuga

HORTALIZAS ETXEBERRÍA
Barazki landa, landare apaingarriak, ongariak, zohikatza, fruta eta barazkiak

T.: 948 30 22 16 - Berrigoiti
www.hortalizasexeberria.com

PROHUERTA RECOMIENDA:

QUÉ SEMBRAR EN OCTUBRE



PRO
HUERTA



Ministerio de Salud y Consumo
Presidencia de la Nación





Instituto
de Tecnología
Agraria



Ministerio de Producción y Trabajo
Presidencia de la Nación

Guía: Qué plantar en

diciembre

Riego:  Sol/Sombra: 

Hemisferio norte: diciembre

Hemisferio sur: mayo-junio



AGOSTO

- Guía de siembra -

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

Vive
con
piensas

Zanahoria
Necesitan un suelo profundo y suelto sin piedras ni hierbas.
● Espaciado 10 cms
Germinación 15 días
Asociar con Lechuga, tomate, escarola, rabanitos, zanahoria, 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.

Rabanito
Tierra húmeda pero no encharcar
● Espaciado 10 cms
Germinación 7 días
Asociar con Zanahoria, repinaca, 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, berlicol, puerro, colabota.

Avejas
Hacer tutores
No encharcar
● Espaciado 30 cms
Germinación 10 días
Asociar con Zanahoria, repinaca, rabano, lechuga.

Lechuga
Riego frecuente
No encharcar
● Espaciado 15 cms
Germinación 7 días
Asociar con apio, rabanitos, remolacha, zanahoria, repollo, puerro, colabota.

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, colabota, coliflor.

Espinaca
Soporta bien el frío
● Espaciado 10 cms
Germinación 12 días
Asociar con Repollo, remolacha, coliflor, berlicol.

Achicoria
Suelo profunda y buen drenaje. No encharcar.
● Espaciado 30 cms

Tomate
Sembrar en un lugar protegido del frío
● Espaciado 60 cms
Germinación 5-10 días

Morcón
Sembrar en un lugar protegido del frío
● Espaciado 20 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 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.VIVECOMPIENSAS.COM

VIVE COMO PIENSAS



qué sembrar en

SETIEMBRE

● 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, rabanitos, zanahoria, 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.

REMOLOCHA
No le gusta el transplante
Mantener siempre la humedad
● Espaciado 10 cms
Germinación 7-10 días
Asociar con Repollo, coliflor, lechuga, ajo, berlicol, puerro, colabota.

TECATE
Hacer tutores
Mantener humedad
● Espaciado 30 cms
Germinación 15 días
Asociar con zanahoria, repollo, coliflor.

HABAS
Hacer tutores
Mantener humedad
● Espaciado 30 cms
Germinación 15 días
Asociar con zanahoria, repollo, coliflor.

AVEJAS
Hacer tutores
No encharcar
● Espaciado 30 cms
Germinación 10 días
Asociar con Zanahoria, repinaca, rabano, lechuga.

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.

RABANITO
Tierra húmeda pero no encharcar
● Espaciado 10 cms
Germinación 7 días
Asociar con Zanahoria, repinaca, lechuga, apio, tomate.

TOMATE
Sembrar en un lugar protegido del frío
● Espaciado 60 cms
Germinación 5-10 días

MOJARRA
Sembrar en un lugar protegido del frío
● Espaciado 20 cms
Germinación 3-6 días

ZUCCHINI
Sus flores atraen abejas necesarias para su polinización
● Espaciado 90 cms
Germinación 10 días

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, colabota, coliflor.

ESPINACA
Soporta bien el frío
● Espaciado 10 cms
Germinación 12 días
Asociar con Repollo, remolacha, coliflor, berlicol.

MELÓN
Sembrar en un lugar protegido
● Espaciado 90 cms
Germinación 12 días

ACHICORIA
Suelo profunda y buen drenaje. No encharcar.
● Espaciado 30 cms

BERENJENA
Mantener humedad constante
● Espaciado 50 cms
Germinación 10 días

SANDÍA
Mantener humedad del suelo constante
● Espaciado 90 cms
Germinación 12 días

FRÚCULA
Mantener humedad del suelo constante
● Espaciado 90 cms
Germinación 12 días

ZAPALLO
Mantener humedad del suelo constante
● Espaciado 90 cms
Germinación 12 días

WWW.VIVECOMPIENSAS.COM

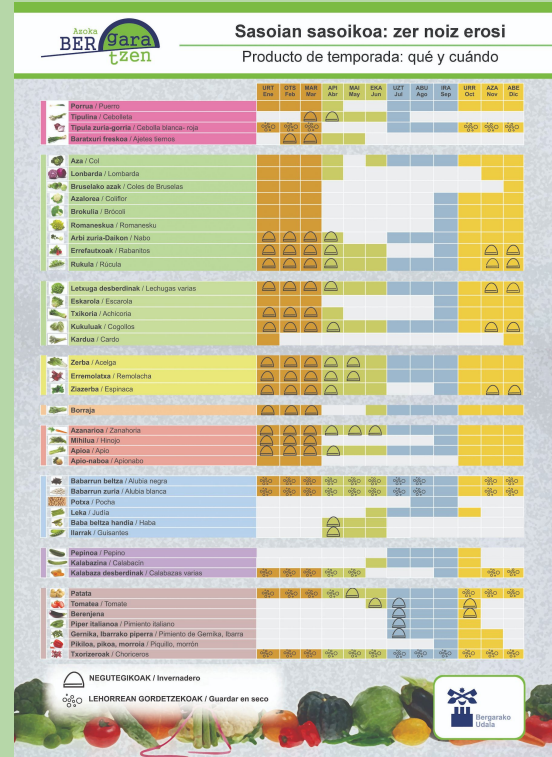
WWW.VIVECOMPIENSAS.COM

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
housingaforest.com

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.



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 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 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

WHAT TO DO WITH THE HARVESTED FOOD?

WHAT TO DO IN SUMMER?