

Germinados

Son plantas pequeñas de semillas que en ambientes húmedos y tibios empiezan a crecer, como por ejemplo los germinados de soya, trigo, arroz, avena, alfalfa, etc.

Pueden formar parte de la alimentación familiar ya que:

- Tienen un alto valor nutritivo.
- Su producción es sencilla.
- Sabor agradable.
- Se pueden comer crudos o cocinar de muchas maneras.



Requerimientos:

- Semillas
- Frasco mediano
- Manta de cielo
- Liga



Procedimiento 1:

1. En un frasco vacía una cucharada de las semillas que se desean cultivar. Vaciar medio litro de agua potable en el frasco, cubriendo con un pedazo de manta de cielo que se fija con la liga alrededor de la boca del frasco.
2. Dejar remojar durante la noche en un lugar tibio, en la mañana se retiran las semillas que flotan (porque están huecas) y se tira el agua.
3. Se enjuagan las semillas, pasándolas por un colador y colocarlas nuevamente en el frasco, agregando 4 cucharadas de agua y tapar nuevamente con la manta y liga.
4. Colocar el frasco ligeramente inclinado en un lugar ventilado, tibio y con poca luz.
5. Enjuagar 3 veces al día durante 3 o 4 días, cuando empiezan a brotar los tallos y las hojitas.
6. Colocar el frasco en un lugar con luz natural, no directamente al sol, hasta que tienen color verde que indican que ya están listas para comerse.

Procedimiento 2:

1. En un plato hondo se ponen las semillas y se agregan cuatro cucharadas de agua, se dejan remojar durante 24 horas en un lugar tibio.
2. Al día siguiente se retira el agua, se lavan las semillas, y se coloca un poco de tierra húmeda y cernida en un plato (3 a 4 cm de alto) y se agregan las semillas distribuyéndolas en la tierra.
3. Se cubren con otra capa delgada de la tierra cernida y se tapa el plato con un plástico.
4. Se dejan reposar durante 3 días, en un lugar con poca luz, procurando que no les falte humedad.
5. Al 3er. día se quita el pedazo de plástico y a los 7 días se cortan los tallos y las hojuelas.



Sistema Estatal
DIF

Gobierno de Puebla

Para cultivar una mejor salud -Huertos escolares/ familiares-



Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo
Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional y
Desarrollo Comunitario

¿Qué es un huerto?

Son sistemas de producción que combinan funciones:

Físicas:

- Cultivo de alimentos
- Producción de alimentos
- Almacenaje de productos

Económicas:

- Administración del huerto y de los insumos
- Venta de productos
- Consumo de productos (ahorro económico)

Sociales:

- Reuniones y acuerdos
- Interacción social

Consideraciones para implementar un huerto

1. Desarrollar un grupo para que se responsabilice de las tareas de siembra, cuidado y cosecha.
2. Conseguir un espacio donde sembrar, soleado y protegido de animales.
3. Considerar las características naturales de la localidad (tierra, clima, agua) para saber qué se puede sembrar.
4. Comprar o adquirir semillas, fertilizantes, equipo mínimo como pala, azadón, regadera, tijeras, carretilla, rastrillo, hoz, etc.



1. Preparación de la tierra

1. Remover la tierra con una pala o azadón.
2. Retirar piedras, hierbas secas u basura.
3. Dejar reposar por 5 días y volver a remover.
4. Agregar abono (puede ser preparando hojas secas, desechos o desperdicios de alimentos).
5. Nivelar el terreno, dejando una ligera inclinación para que corra el agua.
6. Hacer surcos.



2. Siembra

1. Seleccionar las semillas, comprándolas o de las flores o frutos.
2. Desinfectarlas, rociándolas con un vaso de agua y fungicida, o bien, colocando las semillas en una bolsa de manta o de tela y sumergiéndolas en un vaso de agua caliente; se dejan secar y se siembran de inmediato.
3. En los surcos, hacer huequitos de forma espaciada.
4. Colocar las semillas en los huequitos.
5. Cubrir las semillas con la tierra.

Siembra en maceta

En caso de no contar con una porción de tierra (sin importar el tamaño) podemos tener otras alternativas, como la siembra en maceta. Colocándolas en cualquier lugar donde perciban sol y aire como ventanas, paredes, pasillos, azoteas y patios.

Puede hacerse en macetas, botes, ollas, bolsas, llantas y utensilios de cocina que ya no sirvan, a los que se les debe de hacer un orificio para facilitar la salida de agua, oxigenación de la tierra y se evita que se pudran las plantas.



Requerimientos:

- Tierra
- Abono o composta
- Macetas o recipientes
- Semillas



Recomendaciones de hortalizas en maceta

Hortaliza	Sugerencia
Papas, camote, coliflor o jitomate	Crece mejor si la siembras en macetas anchas y altas de aproximadamente 30 cm
Lechuga, rábano, espinacas, verdolagas, betabel, zanahoria y hierbas de olor	Macetas chicas y profundas
Enredaderas como chícharo, jitomate, melón, pepino, calabacita, chayote	Necesita un soporte de apoyo. Se puede poner una vara en la maceta para que se enrede en ella o cerca de la pared