

ALCOBENDAS

HUERTOS EN MI TERRAZA



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

- EN TU TERRAZA PODRÁS INSTALAR TUS MACETONES, JARDINERAS O CAJONES. PONLOS EN UNA ZONA QUE SEA ACCESIBLE.
- DONDE RECIBAN AL MENOS 6 HORAS DE LUZ SOLAR DIARIAS.
- Y QUE TENGAS FACILIDAD PARA HACER SU RIEGO.



- EL RECIPIENTE QUE UTILIZAS ES CONVENIENTE QUE TENGA AGUJEROS POR DONDE PUEDA SALIR EL AGUA.
- SOBRE LA BASE DE ESTE RECIPIENTE PUEDES PONER UNA CAPA DE GRABA QUE AYUDE A LA FILTRACIÓN DEL AGUA SIN QUE ARRASTRE LA TIERRA.





Se recomienda hacer un abonado a la tierra que sea orgánico.

- Compost o mezcla de humus de lombriz y fibra de coco.
- Lo ideal sería que el cultivo tuviera una profundidad de 15- 20 centímetros, y que sobre la superficie del sustrato hubieran otros 10 cms.

El sustrato

¿Qué es un sustrato?

Un sustrato es un medio sólido e inerte, que protege y da soporte a la planta para el desarrollo de la raíz en las hortalizas y flores, permitiendo que la "solución nutritiva" se encuentre disponible para su desarrollo.



- Después de preparar el sustrato, deposita las semillas y cúbreelas con unos centímetros de la mezcla de la tierra con el sustrato.
- También puedes optar por plantar pequeños brotes, después de haber estado germinando en semilleros, guardando una distancia de unos 5-10 centímetros entre ellos, así como de los laterales de la maceta o jardinera.



- Facilitan la actividad agrícola familiar, ya que tanto la persona agricultora como los niños pueden participar en la siembra. Los semilleros son muy importantes porque permiten que ciertas hortalizas de semillas muy pequeñas, como la lechuga, la cebolla o el tomate, puedan lograr un buen desarrollo en su primer periodo de vegetación.

¿Qué plantar en otoño?

Hortaliza	Tipo de siembra	Tiempo para la cosecha
Ajo	Directa	4 – 6 meses
Acelga	Directa o semillero	3 – 4 meses
Cebollas	Semillero	5 – 6 meses
Guisantes	Directa	4 – 5 meses
Habas	Directa	4 – 5 meses
Lechuga	Semillero	2 – 4 meses



- Puedes ayudarte de un programador, pero si no es así puedes regar tu mism@ los cultivos.
- Te recomiendo una clásica regadera con florón, para que el agua se distribuya de manera uniforme.



- Se recomienda en otoño que la tierra seque entre riego y riego. Y el riego menos frecuente que en verano.

Periodo de Cultivo: debe de ser entre finales de agosto y finales de septiembre

Riego: Inicialmente se recomiendan riegos más ligeros y frecuentes (cada 2 días).

Propiedades: El ajo crudo en ayunas se dice que mantiene una excelente salud

Se usa para combatir parásitos intestinales, infecciones de nariz, garata o pecho.
(perfecta en episodios gripales)

Ayuda a reducir el colesterol, mejora problemas cardiovasculares como la tensión alta y reduce el nivel de azúcar en sangre.



Periodo de Cultivo: Cosecha de verano: Fecha de **siembra** entre los meses de abril y julio. Cosecha de invierno: Fecha de **siembra** entre los meses de octubre y marzo.

Riego: Necesitan tierras húmedas para crecer, evitando la saturación de agua. Una vez sembradas las semillas, se recomienda regar diariamente a lo largo de una semana sin abono alguno.

Propiedades: Contienen altas cantidades de vitamina A, B (B1, B3, B5, B6, B9), C , E Y K.

Es una fuente rica en minerales: cobre, calcio, sodio, potasio, hierro, fósforo.

Son muy ricas en fibra soluble



Periodo de Cultivo: Pueden comenzar a plantarse a principios del mes de octubre. Suelen ser variedades de cebolla tierna y dulce. Las primeras se recolectan en febrero y marzo

Riego: No necesitan un riego abundante durante su ciclo de vida. La etapa en la que más necesitan agua es cuando están creciendo, antes de formar el bulbo. Una vez que los bulbos estén formados, hay que disminuir la cantidad de agua de riego ya que las cebollas necesitan menor cantidad.

Propiedades: Son una fuente de fibra, lo que contribuye a la ingesta de fibras solubles. Vitamina B6, minerales, buena para la circulación, diurética, bactericida y expectorante, digestiva y depurativa.



Periodo de Cultivo: El mejor momento para sembrar guisantes es en otoño, aunque al ser una hierba de tan rápido crecimiento **se** puede sembrar sin problemas también en primavera

Riego: Es importante mantener un nivel de humedad constante. La humedad óptima se consigue regando con una frecuencia de 3 días cuando el tiempo es seco. Es conveniente regar el terreno dos días antes de sembrar y no volver a regar hasta que hayan nacido las plantas.

Propiedades: Fuente de proteína vegetal y numerosos minerales como el calcio, sodio, hierro, zinc, selenio, potasio y fósforo. Entre sus vitaminas destacan la vitamina C, la vitamina K, vitamina A y vitaminas del grupo B, entre otras.



Periodo de Cultivo: Las habas se siembran durante los meses de otoño e invierno

Riego: Las habas llegan a requerir de un riego constante, pero sin producir encharcamiento, ya que son sensibles a la falta de agua, especialmente durante la época de floración y llenado de vainas. El riego durante las primeras etapas de crecimiento es importante para evitar una reducción en la cosecha. El método de riego más adecuado para el cultivo del haba es el riego por goteo.

Propiedades: Son una importante fuente de fibra. Tienen un alto contenido en ácido fólico, contienen vitamina B1.

Minerales: Cobre, fósforo, hierro, manganeso, magnesio, zinc y potasio.

Alto contenido en Proteínas.



Periodo de Cultivo: La lechuga es un cultivo bien adaptado a condiciones un poco más frescas, típicas del otoño-invierno

Riego: Lo ideal es realizar un riego frecuente con pocas cantidades de agua. Riega a diario durante la primera semana del cultivo de lechugas, y luego procura hacerlo 3 veces por semana.

Propiedades: Efectiva en casos de estreñimiento, combate la anemia, trata el resfriado y el dolor, ayuda a controlar el colesterol alto, regula los niveles de azúcar en la sangre por lo que es ideal para pacientes diabéticos.

Es rica en vitaminas A, E, C, B1, B2, Y B3, así como en calcio, magnesio, selenio y potasio.





ALCOBENDAS

www.alcobendas.org |  