

ALCOBENDAS

¿Qué plantar en primavera?



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

SERVICIO DE PERSONAS MAYORES

Aquí os dejo una lista de plantas que podéis plantar en vuestro huerto.

Tened en cuenta que debe estar en una zona con las características lumínicas adecuadas y a ser posible utilizando las variedades típicas de la zona que siempre se adaptarán mejor.

¿QUÉ PUEDO PLANTAR EN PRIMAVERA?

- Plantar berenjena, calabacín, pepino...
- Plantas aromáticas: La Albahaca
- El cultivo de guisantes, apio, cebollino...
- Frutos rojos: La Fresa



Como plantarlos: Se siembra de marzo a abril y se planta a partir de mayo. Hay que preparar los semilleros con mantillo vegetal humedecido y colocar una o dos semillas por semillero cubriéndolas con muy poca tierra. Después cubrimos el semillero con papel film para que la tierra se mantenga húmeda y dejamos el semillero junto a una ventana que reciba sol.

Riego: mantenerla siempre húmeda pero evitando encharcarla. Lo ideal es regarla a diario (incluso un par de veces al día, con poca agua) y facilitar su drenaje creando un pequeño orificio en la parte inferior de la maceta

Propiedades: Ayuda a controlar la memoria y los nervios. Mejora los síntomas de problemas bronquiales, por lo que evita y trata el resfriado común.
Repele moscas y mosquitos.
Mejora el sistema inmune y respiratorio.



Como plantarlos: Necesita mucha agua y el sustrato debe ser rico en materia orgánica descompuesta. Se siembra al aire libre de marzo a junio y se planta de abril a octubre, proporcionando cosecha durante todo el año.

Riego: Se recomienda regar el apio como mínimo dos veces por semana. Cuando está en sus primeras fases de su desarrollo, el riego debe ser abundante y regular

Propiedades:

Depura el organismo.

Ayuda a bajar de peso.

Tiene efectos antiinflamatorios.

Es un protector cardiovascular.

Posee efectos sedantes.



Periodo de Cultivo: Es muy sensible al frío, por lo que se puede sembrar al aire libre entre abril y mayo. Para protegerla de los pulgones, es recomendable asociarla con la albahaca.

Riego: La norma es regar cada 10 días hasta la floración. Cuando veamos que va a comenzar a florecer, pasamos a regar cada 2 días, aportando unos 4 litros de agua por planta —a menos que el suelo se muy arcilloso o llueva. Mantenemos esta frecuencia hasta que cuajan los primeros frutos

Propiedades: Contiene Vitamina A, B1, B2, C, ácido fólico, lo que ayuda a reforzar el sistema inmunológico y mejorar la resistencia de enfermedades. Es rica en minerales como el potasio, calcio, magnesio, hierro y fósforo, lo que ayuda a prevenir la artritis, osteoporosis y enfermedades del corazón.



Cómo plantarlos: Necesitan de altas temperaturas y buena iluminación para su cultivo. Por lo mismo, se recomienda sembrar durante la primavera, de preferencia en abril y mayo . Puedes hacer la siembra directamente en tierra o en una capa de arena, a razón de 2-3 semillas por hoyo, a una profundidad de 2 cms

Riego: Los riegos deben ser regulares para evitar el estrés hídrico. Lo mejor para regular los riegos es poner un riego por goteo o exudación y así evitamos problemas por exceso de riego

Propiedades:

- Ayuda en el control de peso.
- Reduce el colesterol.
- Reduce presión arterial.
- Mejora la salud cardiovascular.
- Previene el cáncer.
- Promueve la salud de la próstata.



Cómo plantarlos: Se siembra de abril a mayo y si la temperatura es moderada y la humedad constante se puede plantar. La cosecha se puede realizar durante todo el año.

Riego: El cebollino necesita para germinar riegos regulares que aseguren la humedad del sustrato, cuando el follaje ya se ha asomado y la plántula se ve más firme, distanciamos los riegos dejando que la tierra se vea seca entre riego y riego para que el bulbo crezca bien.

Propiedades:

Es rico en vitaminas (C, B, K, D), minerales, fibra y ácido fólico. También contiene un elemento fundamental, como son los flavonoides, con propiedades antioxidantes, antivirales, antialérgicas, antiinflamatorias y anticancerígenas.



Cómo plantarlos: El repollo se siembra preferentemente a principios de primavera. Las semillas se entierran a una profundidad de entre 0.5 y 1cm y se pueden sembrar en el suelo o en semillero, cubriéndolas después con una capa de tierra y compost muy fermentados.

El trasplante definitivo se realiza a los 40 o 50 días de la siembra. Al realizar el trasplante, cubriremos la planta hasta la base de las hojas, llevando cuidado de no cubrir el brote central, pues es muy frágil.

Riego: Lo mejor es el riego por goteo. Es importante mantener la tierra siempre húmeda, pero no empapada.

Propiedades:

La col contiene un 92% de agua, mucha fibra y pocas calorías e hidratos de carbono. Es rica en vitaminas A, C, E y B y en minerales como el azufre (lo cual aporta potentes propiedades antioxidantes), potasio, calcio. Contiene también ácido fólico y arginina, la cual nos ayuda a combatir los resfriados.



Cómo plantarlos: Se siembra de marzo a abril al aire libre con variedades de primavera y se cosecha dos o tres meses después de su plantación. Conviene mantener fresco el sembrado mediante riegos evitando que la tierra esté seca hasta que aparezcan las hojas. Trasplantaremos cuando la planta tenga cinco o seis hojas formando hileras y poniendo dejando una distancia de 25cm por cada lado y si la asociamos a otras hortalizas las pondremos a una distancia de 40cm. Los demás cuidados consisten en labores para conservar el terreno mullido y limpio de malas hierbas.

Riego: Riegos frecuentes desde el principio del cultivo, necesitando un aporte regular de humedad. Es recomendable regar a primera hora de la mañana. Si se riega cuando hay temperatura elevada, se pueden producir quemaduras en las hojas y desequilibrios en su vegetación.

Propiedades:

Ayuda a perder peso, porque es saciante y diurética.

Refuerza la función depuradora del hígado.

Cuida la piel por su contenido en betacarotenos.



Cómo plantarlos: Para la siembra en semillero, tenga un sustrato con composta y buen drenaje. Debe colocar la semilla a una profundidad de 2cm, mantener la humedad en el semillero y trasplantar cuando las plántulas tengan una altura de 8cm.

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:

- Mejoran el estado de ánimo.
- Favorecen el desarrollo y la regeneración.
- Previenen la anemia.
- Adecuados para diabéticos.
- Controlan el colesterol.



Cómo plantarlos: La siembra se realiza en hoyos de 2-3cm de profundidad en los que se colocan de 3-4 semillas/golpe a una altura de 8cm.

Riego: Las plantas de pepino necesitan entre 0.02 cm y 0.05 cm (1 y 2 pulgadas) de agua por semana para una producción y calidad óptimas de los frutos. Las plantas necesitan más agua durante la polinización y el desarrollo de la fruta.

Propiedades:

Es rico en vitamina C y un antioxidante natural.

Aporta vitaminas del grupo B.

Contiene minerales como el potasio y oligoelementos como el silicio.



Cómo plantarlos: Las fresas se adaptan bien a cualquier lugar. No obstante prefieren los lugares soleados. Deben tomar la planta justo por encima de la superficie del suelo. Puedes hacer un pequeño montículo en la mezcla y extender las raíces sobre el montículo. Después, cubre las raíces y añade agua. Añade la mezcla para macetas si es necesario y asegúrate de que la tierra está siempre húmeda.

Riego: Por lo general, alrededor de 1-2 veces por semana. Durante la primera semana después de la plantación, regar las fresas diariamente al final del día cuando el sol ya ha bajado de intensidad. Cuanto más agua, más crecerán las fresas.

Propiedades:

Es rica en antioxidantes y minerales como manganeso, magnesio y potasio.

Tiene vitamina C, B2, B3 y ácido fólico.

Es muy rica en fibra.

El 90% aproximadamente es agua.

Es baja en azúcar.





**¡Bienvenida
Primavera!**

ALCOBENDAS

www.alcobendas.org |  