

Tu huerto en verano



RECOMENDACIONES

Para evitar que se quemen las hojas puedes tener previsto un sistema de riego por goteo. Otra forma es enterrar ollas o botellas de terracota.

Si esto no es posible y te vas de vacaciones, intenta que alguien te lo riegue cada 24/48 horas y a ser posible al atardecer.

Vigila y controla las plagas, revisando el envés de sus hojas. Elimina las malas hierbas.

Es el momento de abonar la tierra, si es posible con abono orgánico, siempre con moderación.

Para evitar que se caliente en exceso la tierra, puedes poner un acolchado con cartón o papel de cocina.



Cómo plantarlos: Los sembraremos en la huerta en hileras dobles de 80 cm de distancia y 50 cm entre plantas.

Riego: Frecuente y regular, más que espaciado y en grandes cantidades. Mejor riego por goteo para evitar la aparición de hongos.

Propiedades: Protege la vista. La vitamina A mejora nuestra visión, ayuda a proteger nuestros ojos de enfermedades degenerativas o ceguera nocturna, mejora la circulación sanguínea, cuida la piel, evita el estreñimiento, diurético, antioxidante.



Como plantarlos: Son una de las hortalizas que se produce con siembra directa. Las semillas son alargadas y muy pequeñas, aproximadamente de 2mm de largo y su color es café claro. Realizar surcos de 1cm de profundidad y 8-10cm entre hileras. Pueden hacerse en hileras dobles o triples para aprovechar el espacio.

Riego: Es muy importante, las semillas deben ser regadas todos los días ojalá en la mañana antes de las 10AM, hagan un riego suave con agua a media potencia, como una llovizna. Se debe regar todos los días hasta que las zanahorias tengan 4 hojitas. Incluso un día sin riego puede matar la semilla germinada

Propiedades: Es rica en vitamina (A, B, C y E). También en minerales y carotenoides, fibra y de escaso valor calórico. Las zanahorias crudas ayudan a estimular el apetito. También fortalecen los dientes y las encías. Previenen la aparición de caries y mantienen el esmalte dental.



Como plantarlos: Es una planta típica de trasplante, se puede sembrar directamente en el suelo la semilla o los bulbillos. Normalmente se realiza a voleo y excepcionalmente a chorrillo, recubriendo la semilla con una capa de mantillo de 3-4 cm de espeso.

Riego: Haz unos tres riegos de implantación a lo largo de los primeros días; después puedes espaciarlos: cada 7-20 días según el clima y la época de plantación. Mantén la zona bien escardada, ya que las cebollas son especialmente sensibles a la competencia de las malas hierbas.

Propiedades: Las cebollas son una fuente de fibra, lo que contribuye a la ingesta de fibras solubles, vitaminas: 100 gramos de cebolla nos aportan el 11,5% de la dosis diaria recomendada de vitamina B6. Minerales, buena circulación, diurética, bactericida y expectorante, digestiva y depurativa.



Cómo plantarlos: Se realiza en dos épocas del año. A finales de verano (agosto-septiembre) y en primavera. Siempre debe hacerse una siembra directa a poca profundidad, entre 0,5 y 1,5 cm. Sembraremos la semilla a chorrillo separando las líneas unos 30 centímetros.

Riego: Es importante que la tierra siempre se mantenga húmeda pero nunca encharcada. Si es posible, se recomienda aplicar riego por goteo si la superficie es grande.

Propiedades: Se utilizan en caso de indigestión y para tratar afecciones del pulmón, incluyendo problemas bronquiales, asma y problemas de los senos nasales. Las hojas verdes de los nabos son excepcionalmente ricas en vitamina A, clorofila y otras sustancias antioxidantes que ayudan a depurar el hígado.



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: Requiere de un riego moderado pero con una alta frecuencia. Es mejor regar menos y más veces de forma que consigamos un nivel de humedad en el suelo lo más constante posible. Los suelos secos entre riegos provocarán que la **remolacha se parta**.

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:Siembra de asiento, preferentemente en otoño, primavera e invierno. La semilla de rabanito generalmente **se** esparce a voleo a razón de 12 kg de semilla por hectárea.

Riego: Son muy sensibles a la falta de riego, por lo que hay que estar siempre pendiente de que la tierra esté siempre húmeda, aunque sin encharcarse.

Propiedades:Es rico en potasio y calcio, además de tener pequeñas cantidades de magnesio, fósforo, hierro, zinc, selenio, cobre y sodio. También contienen mucha vitamina, especialmente la C y la B9, así como pequeñas cantidades de otras vitaminas B.



Cómo plantarlos: El semillero debe tener un drenaje adecuado. La profundidad de la siembra es tres veces el tamaño de la semilla (1cm aproximadamente). Después cubra las semillas y riegue. El brócoli necesita muchos nutrientes.

Riego: Como le ocurre a la mayoría de plantas de esta familia, requiere de una cantidad moderada de humedad constante, pero con un buen drenaje que evite el encharcamiento. En otoño e invierno, el riego puede espaciarse varios días. También puede optarse por un control más directo mediante riego por goteo.

Propiedades: Fuente de provitamina A y vitamina C.

Con potasio, calcio, fósforo, magnesio y hierro. El azufre que contiene le aporta propiedades antimicrobianas. También contiene ácido fólico.

Alto contenido en fibra, es saciante.





ALCOBENDAS

www.alcobendas.org |  