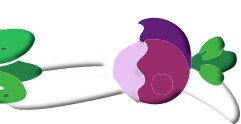




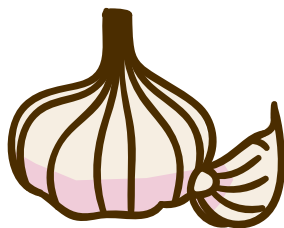
## Fichas de cultivo

Red de Huertos Escolares  
de San Sebastián de los Reyes





## • Ajo | *Allium sativum*



### Familia

Liliáceas

### Variedades

...

### Época de cultivo

Noviembre - Diciembre

### Duración del ciclo

Seis meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Se eligen unas buenas cabezas de ajos, se separan los dientes y se plantan sin pelar. Se entierran a una profundidad de 5 cm con la punta hacia arriba.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

20 X 10~15 cm.

### Cosecha

Se cosecha a partir del mes de junio cuando la planta ya está seca. Se arrancan tirando de las ojas y se dejan un par de días al sol para que sequen y se conserven bien. También se pueden atar las hojas para que sequen en la tierra reduciendo el riego al final del cultivo.

### Asociaciones favorables

Berenjena, escarola, lechuga, pepino, pimiento, remolacha, tomate y zanahoria.

### Asociaciones desfavorables

Guisante, judía, haba y puerro.

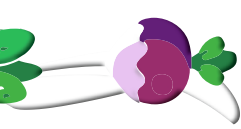
### Enfermedades y plagas

Son vulnerables al ataque de hongos en las primeras fases de crecimiento.

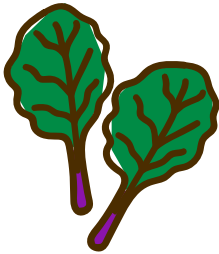
### Propiedades y usos

Tiene múltiples usos medicinales como la de tener propiedades desinfectantes, antibióticas, antifúngicas y expectorantes.





## • **Acelga** | *Beta vulgaris*



### **Familia**

Quenopodiáceas

### **Varietades**

Penca blanca, roja y amarilla.

### **Época de cultivo**

Casi todo el año, excepto los meses de fuertes heladas [Diciembre y enero].

### **Duración del ciclo**

Desde la siembra, mes y medio a dos meses.

### **Necesidades**

#### **Sol**



#### **Agua**



#### **Abono**



### **Siembra y cuidados**

Siembra directa y semillero en épocas frías con posterior trasplante. Es conveniente que el suelo esté bien drenado y aireado, evitando los encharcamientos.

### **Distancia de plantación** [Fila X planta en cm]

25 X 25 cm.

### **Cosecha**

Se puede cortar toda la planta con un cuchillo a ras de suelo. También se pueden ir cortando las hojas más grandes y dejando el resto de la planta. De esta manera alargamos mucho la época de recolección.

### **Asociaciones favorables**

Col, judía, pimiento, rábano, tomate y zanahoria.

### **Asociaciones desfavorables**

...

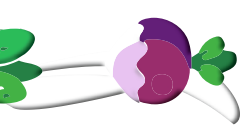
### **Enfermedades y plagas**

Pulgones, insectos minadores u orugas.

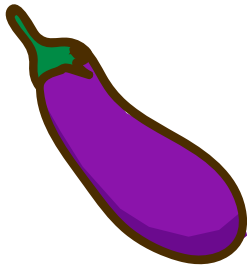
### **Propiedades y usos**

Son muy ricas en vitaminas A, C y K. Tienen hierro y otros minerales. El agua de cocción de las acelgas limpia la cabeza de caspa y de liendres. Si esa agua se mezcla con miel también es útil para el dolor de oídos y para la congestión nasal.





## • Berenjena | *Solanum melongena*



### Familia

Solanáceas

### Varietades

Negras, moradas, listadas, redondas...

### Época de cultivo

Verano

### Duración del ciclo

Entre cinco y seis meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Se preparan semilleros protegidos desde febrero hasta abril y posteriormente se trasplantan cuando la primavera ya esté avanzada.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

50 X 50 cm.

### Cosecha

Se cosechan arrancando sólo el fruto de manera escalonada, cortando el peciolo y teniendo cuidado de no pincharnos con las espinas que presenta. Cosechar cuando están maduras pero antes de la formación de la semilla porque si no amargan. Podemos practicar con tamaños diferentes hasta aprender el punto justo.

### Asociaciones favorables

Ajo, apio, cebolla, col, escarola, espinaca, judía, lechuga, patata, puerro y rábano.

### Asociaciones desfavorables

Pepino

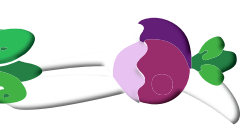
### Enfermedades y plagas

Pueden ser atacadas por las mismas plagas que el tomate pero son más resistentes que estos. En general no presentan muchos problemas.

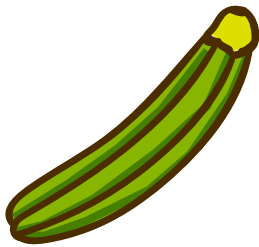
### Propiedades y usos

Tienen vitaminas y minerales.





## • Calabacín | *Curcubita pepo*



### Familia

Cucurbitáceas

### Variedades

Verdes, amarillos y blancos

### Época de cultivo

Verano

### Duración del ciclo

Entre tres y cuatro meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Se preparan semilleros en primavera o se siembra directamente cuando la primavera ya está avanzada. Los calabacines tienen flores femeninas y masculinas por lo que es recomendable que haya más de una planta de calabacín en el huerto para facilitar la polinización. También puede hacerse una polinización manual con un pincel barriendo el polen de las masculinas y fecundando después las flores femeninas.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

50 X 50 cm.

### Cosecha

Se cosechan arrancando sólo el fruto. No conviene cortarlos ni muy pequeños ni muy grandes a no ser que queramos guardar semillas para otro año.

### Asociaciones favorables

Guisante, judía, lechuga y patata.

### Asociaciones desfavorables

...

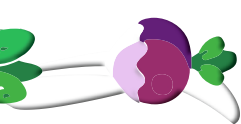
### Enfermedades y plagas

Pueden ser atacadas por pulgones. El exceso de calor y humedad atrae a hongos como el oidio que deja las hojas blanquecinas.

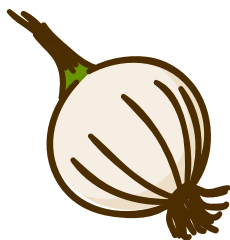
### Propiedades y usos

Son digestivos y ricos en minerales y algunas vitaminas. También podemos comer sus flores y en concreto las masculinas cuando ya se han polinizado las femeninas.





## • Cebolla | *Allium cepa*



### Familia

Liliáceas

### Varietades

Blanca, roja, para conservar...

### Época de cultivo

En otoño para tener cebollas frescas y en primavera para tener cebollas secas.

### Duración del ciclo

Entre cinco y seis meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Se siembran en semillero en el mes de septiembre y se trasplantan al huerto entre noviembre y enero. O bien, siembra en semillero de febrero a marzo para trasplantar en abril y mayo. Si las raíces y hojas son muy largas deben recortarse para estimular su enraizamiento al trasplantarlas.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

15 X 10~15 cm.

### Cosecha

Las cebollas para consumo fresco se cosechan enteras cuando tienen un tamaño aceptable y las cebollas destinadas a conservación necesitan secarse al sol antes de ser guardadas. En este caso se recomienda pisarlas para estimular el engrosamiento del bulbo y el secado de las capas superficiales. A veces dan flor antes de tiempo [no les toca hasta el segundo año] y esto les resta engrosamiento del bulbo. Apenas salga la espiga floral debemos cortarla.

### Asociaciones favorables

Berenjena, col, escarola, lechuga, melón, pepino, puerro, remolacha, sandía, tomate y zanahoria.

### Asociaciones desfavorables

Coliflor, habas, judías y guisantes.

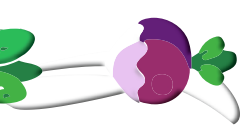
### Enfermedades y plagas

Planta con pocos problemas. Si nos excedemos en el riego se pueden pudrir.

### Propiedades y usos

Su uso medicinal es amplio y entre otras propiedades son antisépticas y antibióticas. Sus vapores alivian las congestiones nasales y respiratorias.





## • Coliflor | *Brassica oleracea* [variedad botrytis]



### Familia

Crucíferas

### Varietades

De invierno-primavera y verano-otoño.

### Época de cultivo

En todas las estaciones eligiendo las variedades adecuadas.

### Duración del ciclo

Entre cinco y siete meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Es recomendable hacer semilleros protegidos en invierno [enero-febrero] y al aire libre en las demás estaciones.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

40~60 X 40 cm.

### Cosecha

Se recolectan enteras cortando la inflorescencia blanca con algunas hojas, a ras del suelo o arrancándola de raíz, antes de que se formen las flores. La radiación directa puede quemar la inflorescencia, que podemos proteger con las propias hojas.

### Asociaciones favorables

Acelga, apio, berenjena, calabaza, cebolla, escarola, espinaca, guisante, judía, lechuga, nabo, patata, pepino, pimienta, puerro, remolacha, tomate, zanahoria.

### Asociaciones desfavorables

Cebolla, fresas, repollo y patata.

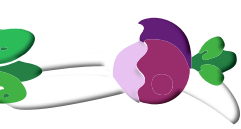
### Enfermedades y plagas

La mariposa de la col puede atacar nuestras coles. Pone los huevos de color amarillo por debajo de las hojas. Las orugas que se desarrollan son muy voraces y se alimentan de las hojas dejando únicamente los nervios foliares. Otra plaga que puede atacar es la mosca de la col, sus larvas se alimentan de las raíces.

### Propiedades y usos

Tiene propiedades reconstituyentes, remineralizantes y bastante contenido en calcio, aunque es la menos nutritiva de sus primas las coles. Un truco: para que no huela mal al hervirla podemos poner unas cáscaras y gotitas de zumo de limón.





## • Escarola | *Cichorium endivia*



### Familia

Compuestas

### Varietades

...

### Época de cultivo

Otoño y primavera.

### Duración del ciclo

De dos a tres meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Es más recomendable hacer semilleros y posteriormente trasplantarlos por lo menos en los meses más fríos.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

25~30 X 25~30 cm.

### Cosecha

Una a dos semanas antes de cosechar se atan o se tapan con una baldosa o plato para blanquear el centro y que pierda amargor. Se cosechan cortando la planta a ras de suelo con un cuchillo.

### Asociaciones favorables

Ajo, berenjena, cebolla, col, espinaca, puerro.

### Asociaciones desfavorables

Lechuga.

### Enfermedades y plagas

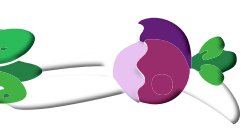
Son plantas bastante resistentes no suelen presentar plagas y enfermedades.

### Propiedades y usos

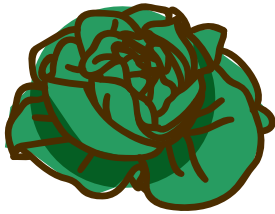
Depurativas, refrescantes y vitamínicas. Tiene alto contenido en folatos que ayudan a fortalecer el sistema inmune. También tiene un alto contenido en vitaminas del grupo B, C y ácido fólico.







## • **Espinaca** | *Spinaca oleracea*



### Familia

Quenopodiáceas

### Variedades

Invierno y primavera

### Época de cultivo

Finales de verano para cosechar en otoño y finales de invierno para cosechar en primavera.

### Duración del ciclo

Entre uno y dos meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Siembra directa y semillero en épocas frías con posterior trasplante. Cuando se hace siembra directa es necesario hacer un clareado dejando unos 20 cm entre plantas. Al igual que la acelga necesita un suelo mullido y bien drenado.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

20 X 20 cm.

### Cosecha

Se puede cortar toda la planta con un cuchillo a ras de suelo. También se pueden ir cortando las hojas más grandes y dejando el resto de la planta. De esta manera alargamos mucho la época de recolección.

### Asociaciones favorables

Apio, berenjena, borraja, col, escarola, haba, judía, guisante, puerro y rábano.

### Asociaciones desfavorables

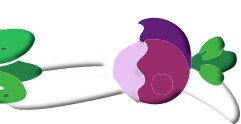
Ninguna.

### Enfermedades y plagas

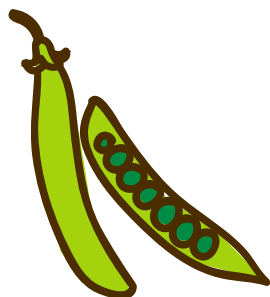
Pulgones, caracoles y babosas. En época de lluvias y humedad pueden ser atacadas por hongos [oídio y mildiú].

### Propiedades y usos

Son muy nutritivas por su alto contenido en minerales, entre ellos el hierro, vitaminas C y A y antioxidantes. Gracias a su alto contenido en vitamina C favorece la absorción de hierro no asimilable por nuestro organismo. Las personas con problemas renales deben moderar su consumo debido a su alto contenido en ácido oxálico.



## • Guisante | *Pisum sativum*



### Familia

Leguminosas

### Varietades

Para consumir el grano y las "cometodo" (vainas y grano).

### Época de cultivo

Otoño, final de invierno y primavera.

### Duración del ciclo

Tres o cuatro meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Preferiblemente siembra directa [a golpes]. A medida que vayan creciendo será necesario entutorarlos ya que son plantas enredaderas.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

35~40 X 35~40 cm.

### Cosecha

Se puede cosechar en fresco o esperar a que las vainas estén totalmente secas [se seca y muere].

### Asociaciones favorables

Calabacín, col, espinaca, lechuga, maíz, melón, nabo, pepino, pimiento, rábano, sandía, tomate y zanahoria.

### Asociaciones desfavorables

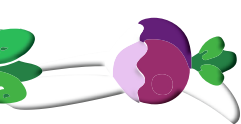
Ajo, cebolla, puerro y patata.

### Enfermedades y plagas

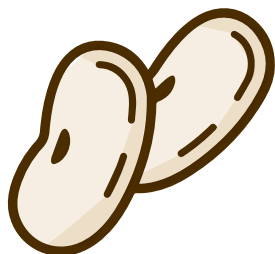
Cuidado con los pulgones, suelen instalarse en los brotes jóvenes debido al alto contenido en nitrógeno. También es muy común que aparezcan insectos minadores.

### Propiedades y usos

Son ricos en proteínas, hidratos de carbono, hierro y fósforo. Ayuda a controlar los niveles de azúcar y a prevenir las várices. Esta familia es muy buena para el suelo ya que gracias a una asociación con bacterias *Rhizobium* son capaces de captar el nitrógeno del aire.



## • Haba | *Vicia faba*



### Familia

Leguminosas

### Variedades

...

### Época de cultivo

Otoño.

### Duración del ciclo

Tres o cuatro meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Preferiblemente siembra directa. A medida que vayan creciendo será necesario aporcarlas.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

35 X 20 cm.

### Cosecha

Se cosecha escalonadamente, de tiernas a más duras según apetencias.

### Asociaciones favorables

Espinaca, lechuga, maíz, patata.

### Asociaciones desfavorables

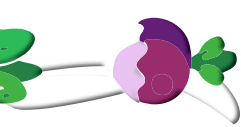
Ajo, cebolla, puerro y patata.

### Enfermedades y plagas

Cuidado con los pulgones, suelen instalarse en los brotes jóvenes.

### Propiedades y usos

Son ricas en proteínas, hidratos de carbono, hierro y fósforo. Esta familia es muy buena para el suelo ya que gracias a una asociación con bacterias *Rhizobium* son capaces de captar el nitrógeno del aire y por lo tanto, enriquecer el suelo en nitratos. Su harina es buena para aliviar rozaduras y quemaduras.



## • Judía | *Phaseolus vulgaris*



### Familia

Leguminosas

### Varietades

Judía verde, mata alta, mata baja...

### Época de cultivo

Verano

### Duración del ciclo

A partir de dos meses para las judías frescas  
y cuatro para las secas.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Se siembran directamente de abril a junio. Sembrar dos semillas por agujero. Si las dos semillas germinan tendremos que eliminar una de ellas. A medida que vayan creciendo habrá que ponerles tutores si se trata de una variedad de mata alta. Una buena solución es asociarla con maíz para que se enrame en él.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

40 X 20 cm.

### Cosecha

Se cosecha de manera escalonada. Las judías verdes o frescas se recolectan cortando las vainas que tienen un tamaño adecuado, dejar que las más pequeñas sigan creciendo. Las judías secas se recogen cuando la planta comienza a secarse o se deja secar a toda la planta y se arranca, después golpeándola contra una superficie van saliendo los granos.

### Asociaciones favorables

Acelga, apio, berenjena, calabacín, col, calabaza, espinaca, lechuga, maíz, patata, pepino, pimiento, rábano, tomate y zanahoria.

### Asociaciones desfavorables

Ajo, cebolla y puerro.

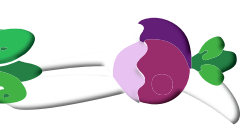
### Enfermedades y plagas

Es una planta un poco delicada. Puede ser atacada por pulgones, trips, minadores, caracoles, babosas y orugas.

### Propiedades y usos

Es muy nutritiva, tiene proteínas, vitaminas y minerales.





## • Lechuga | *Lactuca sativa*



### Familia

Compuestas

### Varietades

Romana, Hoja de roble, Rosso, Maravilla...

### Época de cultivo

Casi todo el año, excepto los meses de fuertes heladas [Diciembre y enero].

### Duración del ciclo

Desde la siembra a la cosecha, dos a tres meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Mejor en semillero y después trasplante, aunque también puede hacerse siembra directa. En verano hay que estar pendiente del espigado y la humedad. Una vez la lechuga empiece a estirarse para formar la flor su sabor se hace demasiado amargo.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

20~25 X 20~25 cm.

### Cosecha

Se corta toda la planta con un cuchillo a ras del suelo. Es bueno dejar las raíces en la tierra porque a través de las excreciones que producen mejoran la estructura del suelo. También pueden cosecharse las hojas poco a poco, de fuera hacia el centro.

### Asociaciones favorables

Acelgas, ajos, apio, berenjena, cebollas, calabacín, col, espinacas, guisantes, maíz, patatas, rábanos, tomate, pepino, zanahoria.

### Asociaciones desfavorables

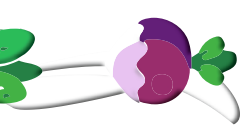
Perejil.

### Enfermedades y plagas

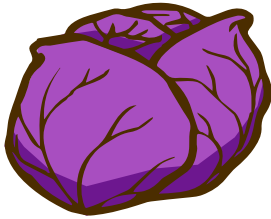
Principalmente pájaros, babosas y caracoles, aunque también puede sufrir ataques de trips, pulgones o mosca blanca.

### Propiedades y usos

Al cortar el cuello de las lechugas se desprende un jugo blanquecino que resulta sedante. La lechuga también tiene efecto desodorante si se machacan sus hojas y se aplican en axilas y pies porque los jugos destruyen las bacterias causantes del mal olor.



## • **Lombarda** | *Brassica oleracea* [variedad capitata]



### Familia

Crucíferas

### Variedades

...

### Época de cultivo

En todas las estaciones eligiendo las variedades adecuadas.

### Duración del ciclo

Entre tres y cinco meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Es más recomendable hacer semilleros protegidos en invierno (enero-febrero) y al aire libre en las demás estaciones.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

40 X 35 cm.

### Cosecha

Se arrancan enteros cortando la planta con un cuchillo a ras del suelo o arrancándola de raíz.

### Asociaciones favorables

Acelga, apio, berenjena, calabaza, cebolla, escarola, espinaca, guisante, judía, lechuga, nabo, patata, pepino, pimiento, puerro, remolacha, tomate, zanahoria.

### Asociaciones desfavorables

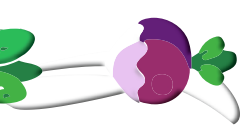
...

### Enfermedades y plagas

La mariposa de la col puede atacar nuestras coles. Pone los huevos de color amarillo por debajo de las hojas. Las orugas que se desarrollan son muy voraces y se alimentan de las hojas dejando únicamente los nervios foliares. Otra plaga que puede atacar es la mosca de la col, sus larvas se alimentan de las raíces.

### Propiedades y usos

Tiene propiedades reconstituyentes y remineralizantes.



## • Maíz | *Zea mays*



### Familia

Gramíneas

### Varietades

Maíz dulce, para hacer palomitas...

### Época de cultivo

Verano

### Duración del ciclo

De dos a tres meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Se siembran directamente a final de primavera o principios de verano. Sembrar dos semillas por agujero. Si las dos semillas germinan tendremos que eliminar una de ellas.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

50 X 30 cm.

### Cosecha

El maíz dulce se cosecha en su punto óptimo, es decir cuando los granos son de color amarillo intenso y todavía no están duros. Hay que prestar atención porque sólo dura unos días en este estado. El maíz para palomitas se recoge cuando las hojas que envuelven la mazorca están secas y los granos endurecidos.

### Asociaciones favorables

Calabaza, guisante, judía, melón, patata, pepino y sandía.

### Asociaciones desfavorables

...

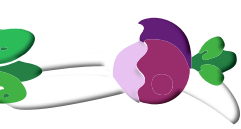
### Enfermedades y plagas

Pueden ser atacadas por distintos tipos de orugas que les gustan sus hojas y granos.

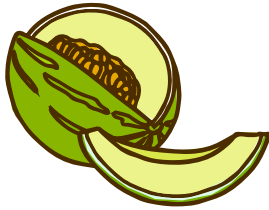
### Propiedades y usos

Como los demás cereales es muy energética. También tiene fibra y algunas vitaminas. Los pelillos que asoman de las mazorcas tienen propiedades diuréticas y bajan la fiebre (en infusión), también es recomendado para dolores menstruales y tienen propiedades tintóreas.





## • Melón | *Cucumis melo*



### Familia

Cucurbitáceas

### Varietades

Piel de sapo, redondos y amarillos.

### Época de cultivo

Verano

### Duración del ciclo

Entre tres y cuatro meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Se preparan semilleros protegidos de febrero a abril, de mayo a junio al aire libre o siembra directa cuando la primavera ya está avanzada. Los melones tienen flores femeninas y masculinas por lo que es recomendable que haya más de una planta en el huerto para facilitar la polinización. Se recomienda cortar el primer tallo central dejando dos o más ramas laterales. Son rastreras y necesitan mucho espacio, también se pueden cultivar dejándolas que cuelguen cuando se cultivan en altura.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

40~60 X 40~60 cm.

### Cosecha

Es difícil conocer el punto óptimo de maduración. Un truco es presionar el culo del melón y si está un poco blando se puede cortar, si sigue duro se dejará que madure más tiempo.

### Asociaciones favorables

Cebolla, maíz, guisante y lechuga.

### Asociaciones desfavorables

...

### Enfermedades y plagas

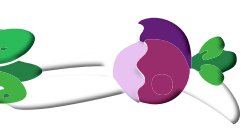
Tiene los mismos problemas que los pepinos o calabacines. Un exceso de sol puede dañar la piel del fruto.

### Propiedades y usos

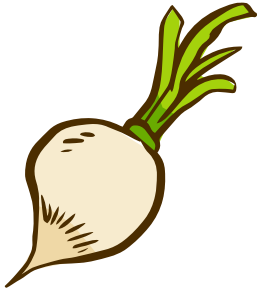
Son muy refrescantes y ricos en vitaminas y azúcares.







## • Nabo | *Brassica rapa*



### Familia

Crucíferas

### Varietades

De mesa, azucarera y forrajera (para el ganado).

### Época de cultivo

Primavera y verano-otoño.

### Duración del ciclo

De dos a tres meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Se siembran en semillero protegido de febrero a abril con posterior trasplante o siembra directa protegida con plástico o manta térmica. De julio a septiembre también se puede sembrar en semillero o siembra directa al aire libre.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

10 X 15 cm.

### Cosecha

Se arranca toda la planta cuando tenga un tamaño adecuado.

### Asociaciones favorables

Col, guisante y lechuga.

### Asociaciones desfavorables

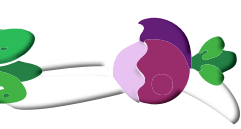
...

### Enfermedades y plagas

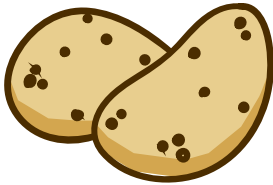
No suele presentar problemas.

### Propiedades y usos

Tiene muchas vitaminas y minerales. Tiene propiedades diuréticas, expectorantes y depurativas entre otras.



## • Patata | *Solanum tuberosum*



### Familia

Solanáceas

### Variedades

Temprana y tardía.

### Época de cultivo

Marzo [temprana] y agosto [tardía].

### Duración del ciclo

Entre cuatro y seis meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Siembra directa. Se plantan trozos de patata o pequeñas patatas enterrándolas a unos diez centímetros de profundidad. A medida que vaya creciendo la planta tendremos que ir aporcándola [echando tierra] para aumentar la superficie de desarrollo de la raíz.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

40~50 X 40 cm.

### Cosecha

Se recolectan cuando la planta empieza a marchitar y secarse. Cortamos la mata y cavamos con una azada para encontrar los tubérculos. Una vez recolectadas se guardan en un sitio oscuro, seco y ventilado.

### Asociaciones favorables

Berenjena, calabacín, col, haba, judía, maíz, puerro, rábano y zanahoria.

### Asociaciones desfavorables

Apio, calabaza, pepino, pimiento y tomate.

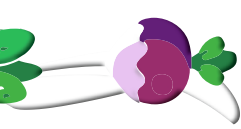
### Enfermedades y plagas

Una plaga típica es el escarabajo de la patata, para lo que hay que tratar de hacer rotaciones todos los años. También pueden presentarse orugas y pulgones. Si hay mucha humedad puedes encontrar hongos como el mildiu.

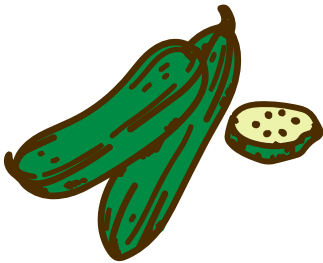
### Propiedades y usos

Es altamente nutritiva, vitamínica [sobre todo en la piel] y mineralizante. Se pueden utilizar para dolores de cabeza, se cortan en rodajas y se aplican en las sienes. Su caldo alivia la acidez de estómago.





## • **Pepino** | *Curcumis sativus*



### Familia

Cucurbitáceas

### Varietades

Pepino largo, pepino corto para conservas...

### Época de cultivo

Verano

### Duración del ciclo

Entre cuatro y cinco meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Se preparan semilleros protegidos de febrero a abril, de mayo a junio al aire libre o siembra directa cuando la primavera ya está avanzada. Los pepinos tienen flores femeninas y masculinas por lo que es recomendable que haya más de una planta en el huerto para facilitar la polinización. Se recomienda enramar con hilos atados a tutores para que los frutos puedan madurar mejor ya que como la planta rastrea quedan escondidos.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

40 X 35~40 cm.

### Cosecha

Se cosechan arrancando sólo el fruto. No conviene cortarlos excesivamente grandes ya que empiezan a amarillear y formar las semillas.

### Asociaciones favorables

Ajo, apio, cebolla, col, maíz, nabo, guisante, judía, lechuga, rábano y remolacha.

### Asociaciones desfavorables

...

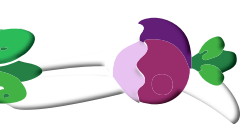
### Enfermedades y plagas

Suelen ser atacados por pulgones, mosca blanca o caracoles. El exceso de calor y humedad atrae hongos como el oidio que deja las hojas de color blanquecino.

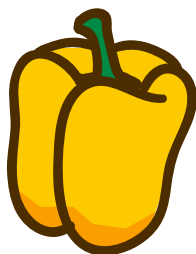
### Propiedades y usos

Contienen vitaminas y son muy refrescantes ya que contienen mucha agua. Se pueden hacer mascarillas faciales con rodajas de pepino.





## • Pimiento | *Capsicum annuum*



### Familia

Solanáceas

### Varietades

Verdes, rojos, amarillos, picantes...

### Época de cultivo

Verano

### Duración del ciclo

Entre cuatro y cinco meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Se preparan semilleros protegidos desde febrero hasta abril y posteriormente se trasplantan. La productividad puede reducirse si hace más de 35° y se reinicia al bajar las temperaturas. Si hay muchas flores pero no se polinizan podemos ayudarlas moviendo la planta. Puede quitarse la primera flor para que la mata siga creciendo al principio del cultivo.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

40~50 X 40~50 cm.

### Cosecha

Se cosechan arrancando sólo el fruto de manera escalonada. Se pueden cosechar verdes o dejarlos madurar en la planta hasta convertirse en rojos.

### Asociaciones favorables

Acelga, ajo, col, espinaca, guisante, judía, lechuga, puerro y rábano.

### Asociaciones desfavorables

Patata y tomate.

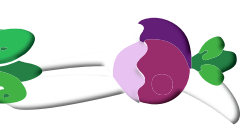
### Enfermedades y plagas

Pueden ser atacadas por las mismas plagas que el tomate pero son más resistentes que estos. En general no presentan muchos problemas.

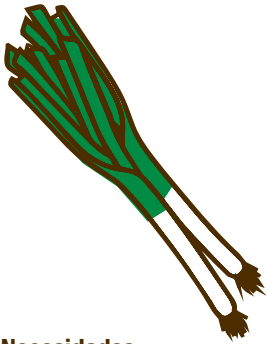
### Propiedades y usos

Tiene mucha vitamina A, B y C. Es estimulante y digestivo.





## • Puerro | *Allium porrum*



### Familia

Liliáceas

### Variedades

...

### Época de cultivo

Desde febrero a septiembre.

### Duración del ciclo

De cuatro a seis meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Es más recomendable hacer semilleros y posteriormente trasplantarlos por lo menos en los meses más fríos. Les conviene que los aporquen (poner tierra alrededor de la planta), esto favorece el blanqueado del tallo.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

25~30 X 25~30 cm.

### Cosecha

Se arrancan enteros y pueden cosecharse antes de su máximo desarrollo.

### Asociaciones favorables

Apio, berenjena, cebolla, col, escarola, espinaca, lechuga, patata, pimiento, remolacha, tomate y zanahoria.

### Asociaciones desfavorables

...

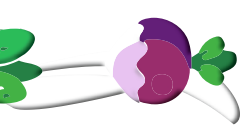
### Enfermedades y plagas

Es atacada por la oruga de la mariposa del puerro que producen galerías en las hojas y el tallo. La planta de zanahoria repele a la mariposa del puerro y el puerro repele a la mosca de la zanahoria por eso suelen combinarse en asociación.

### Propiedades y usos

Es muy nutritiva y además tiene propiedades antisépticas, digestivas y expectorantes.





## • **Rabanito** | *Raphanus sativa*



### Familia

Crucíferas

### Variedades

...

### Época de cultivo

Otoño y primavera. Puede cultivarse todo el año, aunque en invierno retrasará su crecimiento.

### Duración del ciclo

Entre 3 y 6 semanas

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Directa [a chorrillo]. Prefiere suelo suelto con buena retención de humedad. Sembrar en hilera y cuando hayan germinado se aclaran entre plantas dejando unos 5 a 10 cm.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

15 X 10~5 cm.

### Cosecha

Antes de que comience a aparecer la flor. Es bueno revisar de vez en cuando removiendo un poco el suelo alrededor de la raíz.

### Asociaciones favorables

Acelgas, berenjena, espinaca, guisantes, judía, lechuga, patata, pepino, pimiento, tomate y zanahoria.

### Asociaciones desfavorables

Apio y puerro.

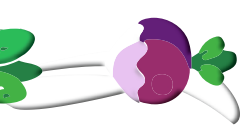
### Enfermedades y plagas

Algunos pájaros, babosas y caracoles. También suelen sufrir el ataque de pulgones.

### Propiedades y usos

Poca vitamina C, vitamina B y otros minerales. Se pueden comer las hojas hervidas o cocinadas.





## • Remolacha | *Beta vulgaris*



### Familia

Quenopodiáceas

### Varietades

De mesa, azucarera y forrajera (para el ganado).

### Época de cultivo

Primavera y verano-otoño.

### Duración del ciclo

De tres a cuatro meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Se siembran en semillero protegido en febrero y marzo con posterior trasplante o siembra directa protegida con plástico o manta térmica. De julio a septiembre también se puede sembrar en semillero o siembra directa al aire libre.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

25~30 X 15~20 cm.

### Cosecha

Podemos cosechar de manera escalonada cuando tienen un tamaño considerable, aguantan bastante en el suelo antes de endurecerse y volverse fibrosas.

### Asociaciones favorables

Ajo, cebolla, lechuga, col, nabo, pepino y puerro.

### Asociaciones desfavorables

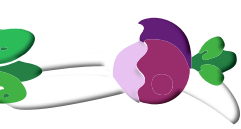
...

### Enfermedades y plagas

No suele presentar problemas, si hay exceso de humedad pueden aparecer algunos hongos.

### Propiedades y usos

Tiene muchos minerales, vitaminas y azúcares. Su caldo puede servir como tinte rojo.



## • **Repollo** | *Brassica oleracea*



### Familia

Crucíferas

### Variedades

...

### Época de cultivo

Otoño y finales de verano.

### Duración del ciclo

Entre tres y cinco meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Es recomendable hacer semilleros protegidos en invierno [enero-febrero] y al aire libre en las demás estaciones.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

45~50 X 40 cm.

### Cosecha

Se arrancan enteros cortando la planta con un cuchillo a ras del suelo o arrancándola de raíz.

### Asociaciones favorables

Acelga, apio, berenjena, calabaza, cebolla, escarola, espinaca, guisante, judía, lechuga, nabo, patata, pepino, pimiento, puerro, remolacha, tomate, zanahoria.

### Asociaciones desfavorables

Ajo y fresa.

### Enfermedades y plagas

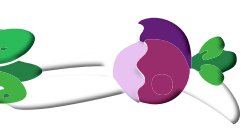
La mariposa de la col puede atacar nuestras coles. Pone los huevos de color amarillo por debajo de las hojas. Las orugas que se desarrollan son muy voraces y se alimentan de las hojas dejando únicamente los nervios foliares. También pueden sufrir los ataques de pulgones y chinches de la col.

### Propiedades y usos

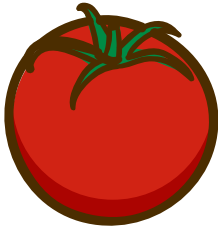
Tiene propiedades reconstituyentes y remineralizantes. Antiguamente se usaba para aumentar la producción de leche de las madres lactantes. También tienen propiedades antioxidantes y mejora el sistema cardiovascular.







## • Tomate | *Lycopersicon lycopersicum*



### Familia

Solanáceas

### Varietades

De enrame, tomate negro, mata alta, mata baja, cherry, pera...

### Época de cultivo

Verano

### Duración del ciclo

Entre cuatro y seis meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Se preparan semilleros protegidos desde febrero hasta abril y posteriormente se trasplantan. Según van creciendo se pueden arrancar pequeños brotes transversales en la base de las hojas para que crezca una mata ordenada y para que la planta destine sus reservas al crecimiento y fructificación principal. También es recomendable poner unas cañas para entutorar las matas para que las plantas no se doblen por el peso de los tomates.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

40~50 X 40 cm.

### Cosecha

Se cosechan arrancando sólo el futo y de manera escalonada.

### Asociaciones favorables

Acelga, ajo, apio, cebolla, col, espinaca, guisante, judía, lechuga, puerro, rábano y zanahoria.

### Asociaciones desfavorables

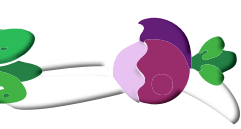
Patata y pepino.

### Enfermedades y plagas

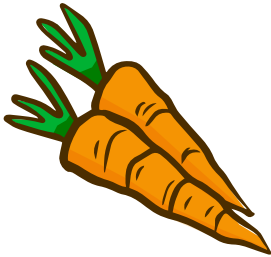
Pueden sufrir numerosas enfermedades y plagas como el pulgón, mosca blanca, orugas y araña roja. También pueden ser atacadas por hongos como el oidio y el mildiu.

### Propiedades y usos

Tiene mucha vitamina A y C, minerales y carotenoides. Se recomiendan para afecciones de garganta [gárgaras de jugo diluido] y como laxante.



## • Zanahoria | *Daucus carota*



### Familia

Umbelíferas

### Varietades

Redondas y cilíndricas.

### Época de cultivo

Prácticamente todo el año, salvo en los meses muy fríos.

### Duración del ciclo

De cuatro a seis meses.

### Necesidades

#### Sol



#### Agua



#### Abono



### Siembra y cuidados

Preferiblemente siembra directa, tardan mucho en germinar, por lo que podemos dejarlas en remojo un día antes de la siembra. Si sembramos en hilera y la mayoría germinan, después tenemos que clarear dejando unos 8 a 10 cm entre plantas. Necesitan suelos muy sueltos.

### Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

20 X 10 cm.

### Cosecha

Se sacan enteras de la tierra cuando ya tienen un tamaño apetecible. Conviene ir removiendo la tierra alrededor para ver su crecimiento. Conviene cosechar cuando empieza a asomar la raíz.

### Asociaciones favorables

Acelga, ajo, berenjena, cebolla, col, guisante, judía, lechuga, patata, puerro, rábano y tomate.

### Asociaciones desfavorables

Apio, hinojo y perejil.

### Enfermedades y plagas

La larva de la mosca de la zanahoria ataca la raíz haciendo galerías en su interior.

### Propiedades y usos

Muy nutritiva, rica en vitamina A. Además de sus conocidas propiedades bronceadoras, la zanahoria cocida y su caldo nos ayudan a combatir diarreas y males del intestino.