

La Guía de Semillas



Un Producto de SOLUCIONES COMUNITARIAS

Y

HH NUTRIPAC

INTRODUCCION

Soluciones Comunitarias siempre busca una manera para combatir problemas con soluciones innovadoras.

Con esta guía, queremos resolver el problema de malnutrición familiar a través de promover la cosecha de vegetales nutritivos en huertos familiares.

Soluciones Comunitarias Y HH NutriPac le presenta una guía de semillas para ayudarle a sembrar y cosechar sus propias plantas. Tiene información sobre la acelga, el brócoli, la espinaca, la col y la zanahoria. También tiene fotos e información sobre la nutrición de estas plantas.





La Guía de Semillas (Acelga)

¿Cuánto tiempo toma desde la siembra hasta la cosecha?

La acelga toma 30 días desde la siembra hasta la cosecha.

¿Cómo se cosecha?

Se debe cortar las hojas más grandes siempre desde su base. Se saca hoja por hoja.

¿Cuáles son las enfermedades que afectan este cultivo específicamente?

Gusano blanco, Gusano de alambre, Gusano Gris, Mosca de la remolacha, Pulgón.

¿Cómo se combaten estas enfermedades de manera orgánica?

Se utiliza un fungicida hecha con cebolla, ajo, marco, guando, jabón negro y ortiga. También con ajo y ahí.

¿Hay algún abono específico que se utiliza para este cultivo?

Aplica materia orgánica a la preparación del terreno.

¿Cómo sembrar?

En la acelga se utiliza normalmente la siembra directa, colocando de 2 a 3 semillas por golpe, distantes 0,35 cm sobre líneas espaciadas de 0,4 a 0,5 m, ya sea en surco sencillo o doble.

¿Cuál es el clima ideal para acelga?

La acelga es una planta de clima templado, que vegeta bien con temperaturas medias; le perjudica bastante los cambios bruscos de temperatura. Las variaciones bruscas de temperatura, cuando las bajas siguen a las elevadas, pueden hacer que se inicie el segundo periodo de desarrollo, subiéndose a flor la planta. La planta se hiela cuando las temperaturas son menores de -5°C y detiene su desarrollo cuando las temperaturas bajan de 5°C . En el desarrollo vegetativo las temperaturas están comprendidas entre un mínimo de 6°C y un máximo de 27 a 33°C , con un medio óptimo entre 15 y 25°C . Las temperaturas de germinación están entre 5°C de mínima y 30 a 35°C de máxima, con un óptimo entre 18 y 22°C .

¿Cuál es la cantidad de agua que se necesita?

Cada dos días se debe regar medio litro por planta, pero no cuando llueve.

La Guía de Semillas (Brócoli)



¿Cómo sembrar?

Siembra 18 plantas por metro cuadrado. Las filas de las semillas deben ser sembradas con una distancia de 45 centímetros.

¿Cuál es el clima ideal para brócoli?

El brócoli crece mejor a pleno sol (doce o más horas), y en temperaturas templadas (entre 18 y 23 grados). Invernadero no es necesario pero es mejor para esta planta.

¿Cuál es la cantidad de agua que se necesita?

El brócoli tiene que ser regado cada 15 días, según el clima. Si es verano, debe regar cada 15 días y en tiempos de lluvia se riega menos.

Sopa de Brócoli

Cocina el brócoli en una olla con grano tierno, queso, y frejol para una sopa riquísima.

¿Cuánto tiempo toma desde la siembra hasta la cosecha?

Requiere 60 a 90 días desde siembra hasta cosecha.

¿Cómo se cosecha?

Cuando las cabezas son suficientemente grandes para comer, recoja el brócoli antes que las cabezas florecen.

¿Cuál es el valor nutricional?

El brócoli, a menudo se refiere como una "verdura súper", tiene mucho valor nutricional, con muchas vitaminas y beneficios para la salud.

¿Cuáles son las enfermedades que afectan este cultivo específicamente?

El brócoli es susceptible a enfermedades e insectos, pero estos riesgos pueden ser minimizados si siembra los brócolis en diferentes camas cada siembra. Las plagas específicamente son pulgón y cenicilla y brócoli es susceptible a la enfermedad de oídio.

¿Cómo se combaten estas enfermedades de manera orgánica?

Las enfermedades e insectos puede ser evitadas con pesticidas orgánicas (ver nuestra guía, "Como Sano, Vivo Sano")

¿Hay algún abono específico que se utiliza para este cultivo?

Abono – también ver nuestra guía, "Coma Sano, Viva Sano"



La Guía de Semillas (Espinaca)

¿Cuál es el valor nutricional?

La espinaca tiene mucho hierro y calcio. La espinaca tiene más antioxidantes y tiene suficiente vitamina A, B2, B6, C, E, y K, magnesio, manganeso, ácido fólico, potasio, cobre, proteínas, fósforo, zinc, niacina, selenio y ácidos grasos omega-3.

¿Cuáles son las enfermedades que afectan este cultivo específicamente?

No hay enfermedades específicas que afecten la espinaca pero la manquita es una plaga de espinaca. Gusonitos como caparazón verde y la mariquita molestan la espinaca.

¿Cómo se combaten estas enfermedades de manera orgánica?

Con recursos naturales. Por ejemplo con viles que son realizados por marco, ají, bolla y ajo.

¿Hay algún abono específico que se utiliza para este cultivo?

El abono de chivo, gallinaza, y humus.

¿Cómo sembrar?

Se debe sembrar 36 semillas por metro cuadrado y no necesita trasplantar.

¿Cuál es el clima ideal para espinaca?

La espinaca necesita 10 horas de sol directo cada día. No necesita clima o temperatura específico (clima y temperatura de Loja es suficiente). Mas específico, la espinaca necesita el mismo clima que el tomate.

¿Cuál es la cantidad de agua que se necesita?

La espinaca necesita agua cada 8 días por 3 horas cuando se usa la maquita.

¿Cuánto tiempo se toma desde la siembra hasta la cosecha?

Aproximadamente tres meses hasta la cosecha.

¿Cómo se cosecha?

Cuando esta duro el repollo quiere decir que está maduro entonces se le corta el repollo. El resto de la plata se deja y se hará para que sirva de abono para la tierra

La Guía de Semillas (Col)



¿Cómo sembrar?

La Col se siembra 9 plantas por metro cuadrado y 50 centímetros entra filas.

¿Cuál es el clima ideal para col?

La col es una verdura de la sierra y requiere sol todo el día. La col crece todo el año, no hay temporada específica para cultivarlo.

¿Cuál es la cantidad de agua que se necesita?

Solo se riega en el verano cada 8 días. Se hace por las noches por aspersión cuando no hay lluvia.

¿Cuáles son las enfermedades que afectan este cultivo específicamente?

Lancha (es algo climático, por mucho sol y agua la planta se comienza a descomponer), Gusano, Mosquillo, y Cenicilla.

¿Cómo se combaten estas enfermedades de manera orgánica?

Se utiliza un fungicida hecha con cebolla, ajo, marco, guando, jabón negro y ortiga. Para combatir el mosquillo se le echan los mismos huevos del mosquillo al fertilizante y el mismo olor ahuyenta.

¿Hay algún abono específico que se utiliza para este cultivo?

Estiércol de chivo, gallina y desechos de plantas

¿Cuál es el valor nutricional?

- Calcio: para prevenir las enfermedades
- Amoniaco
- Nitratos
- Luteína
- Proteínas
- Aminoácidos:
 - Alanina: interviene en la producción de anticuerpos
 - Arginina: esencial en la eliminación del amoniaco, reparación de los tejidos y construcción muscular
 - Vitamina C: para la prevención de enfermedades
 - Cistina: funcionamiento hormonal
 - Acido fólico
 - Acido glutaminico: condiciones mentales
 - Leucina: equilibrio del nitrógeno, bueno para el crecimiento infantil
 - Niacina: metabolismo de grasas, prevención de hipertensión y reducción de colesterol

¿Cuánto tiempo toma desde la siembra hasta la cosecha?

Espinaca necesita 50 días para crecer en invernadero pero en exterior de invernadero se necesita 60 a 70 días.

¿Cómo se cosecha?

Simplemente se corta la base de espinaca o se saca las hojas.



La Guía de Semillas (Zanahorias)

¿Cuál es el valor nutricional?

Zanahorias son buenas para vitamina A y para la vista.

¿Cuáles son las enfermedades que afectan este cultivo específicamente?

Lancha es una enfermedad de las zanahorias.

¿Cómo se combaten estas enfermedades de manera orgánica?

Con recursos naturales. Por ejemplo con viales que son realizados por marco, ají, bolla y ajo.

¿Hay algún abono específico que se utiliza para este cultivo?

Abono de chivo o gallinaza

¿Cómo sembrar?

Se debe sembrar 100 plantas por metro cuadrado y 40 centímetros entre las filas. No se trasplantar.

¿Cuál es el clima ideal para zanahorias?

Necesitan 8 horas de sol cada día. No necesitan invernadero.

¿Cuál es la cantidad de agua que se necesita?

Se riega las semillas directamente sobre la tierra preparada. En todo del Ecuador, solo necesitan la lluvia para regar. Durante el verano, se puede regar una vez cada semana o cuando la tierra está seca.

¿Cuánto tiempo toma desde la siembra hasta la cosecha?

Las zanahorias toman 60 a 100 días crecer desde la siembra hasta la cosecha.

¿Cómo se cosecha?

Solo tiene que sacar las zanahorias jalando en la base de las hojas. Luego de tres meses a partir de lo siembro.

Información de contacto:

Soluciones Comunitarios

Sitio de Web:

www.solucionescomunitarios.com

Dirección: Manuel Farfán y 27 de Febrero

Cuenca, Azuay, Ecuador

Número de Teléfono: 07 288 7227

H&H NutriPac

Correo Electrónico: HHNutriPac@gmail.com

Dirección: 1 km al norte del Colegio

Militar Lauro Guerrero

La vía Principal a Zhucos