

Cultiva tu Propia Ensalada

Descripción: Las verduras de hojas verdes son uno de los cultivos más fáciles de cultivar en interiores. ¡Cultiven espinacas, lechuga, mezcla, mostaza o col rizada y podrán comenzar a cosechar microvegetales en un mes! Las hortalizas que dan fruto, como la berenjena, el tomate, el pepino y la calabaza, necesitan más espacio del que puede ofrecer el hogar o la escuela promedio. Sin embargo, para comenzar con verduras de hojas verdes, solo necesita algunas cosas: una ventana brillante y soleada y/o luces de cultivo, semillas, macetas y tierra.



El cultivo de verduras de hojas verdes en el interior no solo les proporciona deliciosos ingredientes para ensaladas, sino que también pueden iniciar una conversación sobre el origen de los alimentos. Comparen el sabor de las verduras de hojas verdes compradas en la tienda con el de las verduras de hojas verdes cultivadas en casa. Analicen las ventajas y desventajas de comprar alimentos para enviar a través del país y comer alimentos cosechados localmente.

Materiales:

- Semillas
- Contenedores de cultivo
- Tierra para macetas

Tiempo Aproximado para Completar la Actividad: 30 minutos

Ubicación o Ubicaciones: Interior

Nivel de Grado: Preescolar, K-2, 3-5, 6-8, 9-12

Temporada: Invierno, Primavera, Verano, Otoño

Instrucciones:

1. En un centro de jardinería local, seleccione variedades de verduras de hojas verdes que maduren rápidamente y que no crezcan demasiado, como las variedades de lechuga 'Tom Thumb' o 'Black Seeds Simpson' u otras verduras de hojas verdes como la rúcula. También compre mezcla para macetas sin tierra y recipientes de cultivo de plástico. En lugar de comprar macetas, también puede ser creativo y cultivar verduras de hojas verdes para ensalada en recipientes domésticos reciclados. Por ejemplo, los recipientes de plástico transparente en los que vienen las mezclas de lechuga compradas en la tienda son excelentes bandejas de cultivo. La clave con cualquier recipiente casero es hacer agujeros de drenaje en el fondo y asegurarse de colocar un plato de drenaje debajo.
2. Ubique una ventana en su espacio interior que proporcione la mayor cantidad de luz solar disponible. Generalmente, las ventanas que dan al sur reciben la mayor cantidad de

KidsGardening is a nonprofit educational organization. Support provided by sponsors and donors is critical to our ability to provide free garden-based resources for parents and educators. All gifts are tax-deductible.

luz solar, seguidas de las que dan al oeste. De manera óptima, elija una ubicación con 8 horas más de luz solar disponibles (la luz interior no será tan intensa como la luz exterior, por lo que es importante recibir luz por más tiempo). La cantidad de luz solar no solo estará determinada por la dirección, sino también por la sombra de los voladizos del techo, los árboles o los edificios circundantes.

Durante los meses de invierno, el sol está en su ángulo más bajo en el cielo y su intensidad más baja del año. Los días son demasiado cortos y oscuros para un buen crecimiento de las plantas. Sin embargo, usando una luz simple disponible en tiendas o un sistema de luz de cultivo, puede aumentar la intensidad de la luz en el interior lo suficiente como para cultivar verduras de hojas verdes incluso durante los meses más oscuros. Compre una lámpara de 2 o 4 bombillas y use luces de cultivo de espectro completo (la mejor opción) o una combinación de tubos fluorescentes de color blanco frío y blanco cálido. Estas bombillas les darán a sus plántulas verdes la combinación correcta de longitudes de onda de luz e intensidad para crecer fuertes y llenas de hojas.

3. Haga que su niño o estudiantes llenen sus recipientes con tierra para macetas humedecida. Humedezcan la tierra en un balde o tazón antes de colocarla en su recipiente. Quieren que la tierra se sienta como una esponja húmeda, pero no quieren que esté tan mojada que se le pueda exprimir el agua. Es posible que deban alternar la adición de agua y tierra hasta lograr la humedad óptima.
4. A continuación, espolvoreen las semillas a una distancia de aproximadamente 1 pulgada sobre la superficie del suelo y cúbralas apenas con tierra. Debido a que las semillas de las verduras de hojas verdes son tan pequeñas, es posible que quiera ayudar a los niños pequeños con este paso.
5. Coloquen los contenedores plantados en su ventana o debajo de las luces y mantengan las semillas y la tierra húmedas. Si usan luces, mantengan las bombillas encendidas durante 14 horas al día. Una vez que las semillas germinen, mantengan las luces colocadas solo unos centímetros por encima de las plántulas. Ajusten las luces diariamente a medida que crecen las plantas. Un temporizador es una inversión que vale la pena, así no tienen que acordarse de encender y apagar las luces. Si sus plantas se colocan en el alféizar de una ventana, asegúrense de rotar las macetas cada dos días, ya que un lado de las plantas estará más expuesto a la luz.
6. Rieguen según sea necesario. Si las hojas se vuelven de color verde pálido o amarillo, deles a las plantas un poco de fertilizante líquido cuando las rieguen, asegurándose de seguir las instrucciones del fabricante.
7. Una vez que las hojas de las verduras de hojas verdes tengan unas cuantas pulgadas de altura, es hora de comenzar a cosechar. Recuérdeles a sus jardineros que no cultivarán lechugas llenas como las que se compran en la tienda. La idea es cosechar unas pocas hojas a la vez de cada planta y luego dejarlas crecer nuevamente. De esa manera, las plantas no ocuparán demasiado espacio y obtendrán múltiples cosechas.

KidsGardening is a nonprofit educational organization. Support provided by sponsors and donors is critical to our ability to provide free garden-based resources for parents and educators. All gifts are tax-deductible.

La cosecha es fácil. Con unas tijeras, simplemente corten las verduras de hojas verdes 1 pulgada por encima de la línea del suelo, dejando algunas hojas más grandes en el centro para mantener las plantas saludables. La lechuga, la espinaca y las hojas de mezcla volverán a crecer para producir otra cosecha en un par de semanas. Después de algunas cosechas, los tallos de las plantas pueden volverse gruesos y las hojas pueden permanecer pequeñas. Esto indica que es hora de compostar la mezcla para macetas y las raíces, y comenzar de nuevo.

8. Según el tamaño y la cantidad de contenedores plantados, su cosecha puede continuar durante muchas semanas. Para divertirse, compre un paquete de verduras de hojas verdes de la tienda y hagan una prueba de sabor a ciegas con sus verduras de hojas verdes de cosecha propia. Vea si sus jóvenes jardineros pueden diferenciarlas.

KidsGardening is a nonprofit educational organization. Support provided by sponsors and donors is critical to our ability to provide free garden-based resources for parents and educators. All gifts are tax-deductible.