



GreenFriends

DOCE COMPROMISOS VERDES

MAYO

CULTIVAR ALIMENTOS EN NUESTRA PROPIA CASA

Amma nos anima a establecer un compromiso personal con la Naturaleza.

“Aunque sólo dispongamos de un pequeño trozo de tierra debemos aprovecharlo para plantar verduras. Esta relación con la naturaleza nos dará una nueva vitalidad”.

-Amma-

Puedes sembrar tú mismo/a las semillas, o bien comprar una plantita y trasplantarla a tu maceta.

Sembrar semillas.

Materiales necesarios:

Bandejas o hueveras de cartón para plantar.

Tierra, se puede comprar en centros de jardinería.

Abono.

Grava, más grande que los agujeros de los recipientes o contenedores.

Semillas biológicas. En este mes sugerimos lechuga, espinaca, calabacín, albahaca, perejil, etc.





GreenFriends

DOCE COMPROMISOS VERDES

MAYO

CULTIVAR ALIMENTOS EN NUESTRA PROPIA CASA

Cómo sembrar semillas:

Empezar llenando la bandeja o huevera con el compost para sembrar.

Cavar un poquito y poner la semilla. La profundidad, entre una y dos falanges del dedo índice, dependerá del tipo de semilla y también del recipiente. Se debería poder añadir una cantidad de tierra igual a la altura de la semilla. Presionar con mucho cuidado la tierra de modo que cubra la semilla.

Inmediatamente regar un poquito la tierra con cuidado para no destapar las semillas.

Trasplantar plantas.

Materiales necesarios:

Contenedores: pueden ser las macetas tradicionales o también de plástico reciclado. Después pueden pintarse o utilizar botes o neumáticos según el espacio de que se disponga.





GreenFriends

DOCE COMPROMISOS VERDES

MAYO

CULTIVAR ALIMENTOS EN NUESTRA PROPIA CASA

Si no hay agujeros en el interior hacer unos cuantos, de modo que el agua pueda drenar.

Tierra.

Compost.

Grava.

Plantas pequeñas para que crezcan. En esta época sugerimos puerro, cebolla, tomate, pimiento, berenjena, etc.

Como trasplantar plantas:

Llenar el contenedor con la grava encima de los agujeros para el drenaje.

Añadir una mezcla de tierra y compost.

Añadir un puñado de compost de lombriz si se tiene.

Hacer un agujero del tamaño de las plantas que vamos a trasplantar.

Plantarlas desenredando las raíces cuidadosamente de modo que éstas puedan extenderse fácilmente en su nuevo ambiente.

Dejar espacio entre las plantas, pensando en el tamaño que alcanzarán cuando crezcan, de modo que no se molesten entre sí.

Regar bien la planta para que el agua alcance las raíces.

