



• Cebolla | *Allium cepa*



Necesidades

Sol



Familia

Liliáceas

Tipo de planta

Bianual

Variedades

Blanca, roja, para conservar...

Época de cultivo

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

Duración del ciclo

Entre seis y siete meses.

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 para favorecer un mayor desarrollo de los bulbos. Prefieren suelos ligeros y aireados y son poco exigentes en nutrientes. Por sus características repelentes se pueden sembrar rodeando a otros cultivos. Las cebollas que brotan también se pueden trasplantar obteniendo nuevas cebollas que se pueden consumir como cebollas tiernas. Es importante controlar las hierbas competidoras sobre todo al principio.

Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

25~30 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.

Para obtener semillas

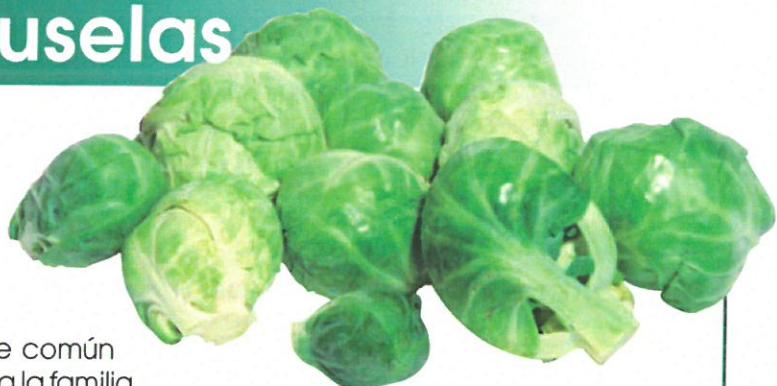
Las cebollas son plantas bianuales, por lo que echan la semilla el segundo año de cultivo. Para obtener semilla sembraremos una buena cebolla para que desarrolle el tallo floral. Se abrirá la flor como un pompon y tendremos que esperar a que se sequen los tallos para poder cosechar la flor y sacar las semillas.



Coles de Bruselas

Brussels sprout

Brassica oleracea
var. *gemmifera*



Las coles de Bruselas es el nombre común de una variedad de col perteneciente a la familia de las crucíferas. Las partes comestibles de la planta son los ramaletos de yemas hinchadas. Las yemas, de 2 a 5 cm de diámetro, crecen sobre el tallo —en las axilas de las hojas—, su color es verde, aunque también puede ser rojo o morado; su sabor, intenso, con un marcado gusto acre o amargo característico, y un ligero toque dulzón. Son yemas, a modo de pequeños repollo, están constituidos por un tallo corto y engrosado, que sostiene numerosas hojas pecioladas dispuestas una sobre otra, donde las hojas exteriores cubren y protegen la yema terminal y las hojas más jóvenes. La forma del pequeño repollo es ovalada y las hojas lisas.

Descripciones fiables de la misma sólo aparecen a comienzos del siglo XIX. Parece ser que el cultivo de estos repollitos comenzó hace más de un siglo en el norte de Francia y en Bélgica, cerca de Bruselas, lo que explicaría su nombre vulgar. Fuera de Europa su cultivo se limita a extensiones pequeñas.

Estacionalidad

Según la época de recolección se encuentran los siguientes tipos: precoces, que se recolectan antes de 150 días de la siembra; intermedios, entre los 150 y 180 días; y tardíos, que se cosechan después de 180 días de su siembra. Aunque las coles de Bruselas están disponibles el año entero, la oferta es mayor en los meses de otoño e invierno, desde octubre hasta diciembre.

Porción comestible

82 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, potasio, fósforo, folatos y vitamina C.

Valoración nutricional

Estas verduras son las que más calorías aportan de su género, a expensas de su mayor contenido en hidratos de carbono y proteínas (de bajo valor biológico). Comparten con el resto de las verduras, su elevada proporción de agua.

Constituyen la mayor fuente de vitamina C respecto de las verduras de su misma familia (si bien una parte considerable de la misma puede perderse durante el proceso de cocción). Y además, las coles son ricas en ácido cítrico, que potencia la acción beneficiosa de dicho nutriente. La vitamina C es reconocida por su acción antioxidante, colabora en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la resistencia a las infecciones y la absorción de ciertos nutrientes de los alimentos (hierro, folatos y ciertos aminoácidos).

Son una fuente interesante de folatos, y, en menor proporción, de otras vitaminas del grupo B. Estos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.



Ficha de Cultivo de Fresas

Familia: Rosaceae

Fragaria Sp

Uno de los cultivos que no puede faltar en nuestro Huerto, ¡Las Fresas! Disfrutaremos de ricas fresas desde primavera hasta principios del otoño. Una planta muy agradecida que no para de reproducirse mediante estolones conforme pasan los años. Sus flores también son muy decorativas y atraen a nuestras amigas las abejas.

CLIMA MEDITERRÁNEO NORTE INTERIOR



COCOPOT
La Tienda Online para tu Huerto
www.copot.es - info@cocopot.es

Compra tus semillas y plantel, al mejor precio y calidad en www.copot.es



ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
			SIEMBRA EN SEMILLERO								
				SIEMBRA EN SEMILLERO							
				SIEMBRA EN SEMILLERO							

RECOLECCIÓN

La Siembra

Tipo de Siembra: Semillero o por Estolones.

Dosis: de 4 a 5 semillas por alveolo.

Germinación: en 15 - 20 días.

Temperatura Óptima: 20°C. (10° - 30°)

Trasplante: lo realizaremos a los 2 o 3 meses desde la siembra, cuando las plantitas tengan 4 o 5 hojas verdaderas, la época suele ser a finales de verano y durante el otoño.

Marco de Plantación:

Entre filas 50-60 cm, entre plantas 30cm.

En maceta: de 5 litros en adelante.

Recolección: a partir del 10º mes.

Riego: intenso en la siembra, mantener la humedad.

Asociaciones

Evita poner cerca de tu fresal los cultivos de coles, coliflores y colinabos, no se llevan bien.

Riego

Regular, ligero y frecuente
Evitar encaramientos

Riego

No deberá faltar nunca la humedad en el semillero. Regaremos con mucha frecuencia pero con poca cantidad para **evitar los encaramamientos**. Será exigente en el riego hasta el momento del trasplante, cuando tenga 4 o 5 hojas verdaderas, que será suficiente con mantener la humedad del sustrato o terreno.

Cuidados

Cuando trasplantemos las plantas al terreno definitivo, **eliminaremos la primera floración para favorecer el desarrollo de las raíces**.

En otoño eliminamos las hojas secas y marchitas. Recalzaremos las plantas, formando un banco de tierra ancho y libre de hierbas. Si se quieren fresas tempranas, es muy común realizar la técnica del forzado en túneles de plástico desde primeros de diciembre.

Adaptabilidad

El fresal tiene una gran resistencia al frío, llegando a los -20°C sin grave peligro. Los problemas pueden llegar con las heladas y fuertes vientos en tiempo de floración. Por ello, en climas templados vegetan mejor y se consiguen cosechas muy tempranas. El fresal no soporta los suelos salinos, el PH más favorable es ligeramente ácido, entre 6 y 7, y es sensible a la clorosis ferroca de los suelos calizos. Le gustan más los suelos sueltos de naturaleza arenosa-arcillosa. No tolera los encaramamientos de agua, así que tendremos previsión de un buen drenaje.

Consejos

El cultivo a partir de Estolones se puede realizar en invierno desde diciembre o enero hasta principios de primavera. Si se conservan las plantas en un frigorífico a -1°C o -2°C, se pueden

realizar plantaciones en verano en zonas cálidas, donde los inviernos no son lo suficientemente fríos para el reposo invernal de la fresa, así se obtendrán producciones muy tempranas de primavera. **El Acolchado es una práctica muy frecuente en este cultivo**, evita que los frutos se ensucien con la tierra, la podedumbre del fruto y mantendrá la humedad del sustrato. Puedes realizar el acolchado con plástico o con paja de tu gallinero.

Plagas

Pulgones, Gorgojo de la flor, Gusano de alambre, Araña roja, Nemátodos, Limacos

Enfermedades

Virosis, Manchas Rojizas, Oidio, Podedumbre Gris.

Carencias

Clorosis Férrica: aportaremos Quelato de Hierro.

Sol

5 solares

pH 6,5 Suelto, buen drenaje
Rico en Humus

Abono

N 15 P 15 K 15

Rico en: Potasio
Quelato de Hierro

Temperaturas

10°C - 30°C



Nombre común: Arce negundo, Negundo, Bordo, Arce americano, Arce de hoja de fresno

Nombre científico: Acer negundo L.

Clase: Magnoliopsida

Orden: Sapindales

Familia: Sapindaceae

Género: Acer

Origen y distribución: Originario de los climas templados del norte y centro de América, su gran capacidad de adaptación lo ha naturalizado en muchos otros territorios. Llega a Europa en el siglo XVIII y podemos encontrarlo en toda la Península, tanto cultivado como de forma silvestre.

Las principales características del Acer negundo

Se trata de un árbol caducifolio que suele crecer entre 10 y 15 metros, aunque algunos ejemplares llegan a los 20 metros.

El Arce negundo es una **especie dioica**, por lo que existen plantas femeninas y plantas masculinas, con su respectivo tipo de flores. En primavera sus flores femeninas dan frutos con muchas semillas que se disponen en **disámaras aladas** muy llamativas.



Usos más frecuentes

Principalmente el *Acer negundo* es de **uso ornamental**, decorando jardines y zonas urbanas. Soporta muy bien ambientes adversos y la contaminación, por eso es frecuente utilizarlo en alineación de paseos y avenidas. Su copa es frondosa y las hojas de este arce proporcionan una agradable sombra.

En zonas de EE.UU. se utiliza el Negundo para hacer **jarabe de arce**, aunque su calidad es inferior al producido con otros tipos de arce. Y una curiosidad: el Arce negundo es el material de las flautas de madera más antiguas encontradas en América. Tienen más de 1500 años y se encontraron en lo que hoy día es Arizona (EE.UU.).

¿Qué problemas puede tener el Acer negundo?

Aunque el Negundo es un árbol con mucha resistencia al clima, su **madera es blanda**; si queda expuesta, es muy susceptible de ser afectado por insectos y **hongos** por lo que **no debe podarse**.



Compuestas

• Lechuga | *Lactuca sativa*

Necesidades

Sol



Familia

Compuestas

Variedades

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

Época de cultivo

Casi todo el año, excepto los meses más fríos. [Diciembre y enero].

Duración del ciclo

Dos a tres meses.

Tipo de planta

Anual

Agua



Abono



Siembra y cuidados

Mejor en semillero y después trasplante. Es uno de los cultivos más rápidos en germinar y estar listos para trasplantar. Por ello es interesante ir haciendo semilleros de manera escalonada, para tener cosecha durante todo el año. Hay que tener cuidado a la hora de trasplantar de no ahogar las hojas centrales. Aunque la lechuga crece bien en espacios pequeños, es bueno darles más espacio para que puedan desarrollar bien sus hojas y no queden demasiado pequeñas. No son cultivos exigentes en nutrientes, aunque prefieren suelos esponjosos. Lo que si necesitan es riego regular, sobre todo en meses calurosos que necesitarán riego diario. Algunas variedades cogolian de forma natural, otras es recomendable atarlas para que las hojas centrales sean más tiernas.

Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

40~50 X 20~25 cm.

Cosecha

Normalmente se arranca la planta entera, cortando luego las raíces. Pero las lechugas se pueden ir cosechando por hojas, sin cortar las hojas centrales, que seguirán creciendo hasta espigar.

Asociaciones favorables

Por la duración de su ciclo y sus necesidades, se asocia bien con la mayoría de las hortalizas.

Asociaciones desfavorables

Apio, escarola y perejil.

Enfermedades y plagas

Algunos pájaros, babosas, caracoles y pulgón.

Para obtener semillas

Las lechugas florecen cuando empiezan a alargarse los días y aumentan las temperaturas. Hay que dejar que las lechugas espiguén [suban a flor]. Las flores irán apareciendo durante varios días y hay que dejar que se sequen para sacar las semillas. Cuando la mayoría de las flores se hayan secado y tengan aspecto "plumoso", se recomienda envolver el tallo completo con una bolsa para evitar que las semillas se dispersen. ¡Una buena planta de lechuga puede llegar a dar más de 60.000! Después podemos arrancar la planta dejándola secar boca abajo de manera que las semillas caigan en la bolsa sacudiendo la planta de vez en cuando.



L | CFPA Vicent Ventura
 E | LLOC : Jardinería 1
 N | GRUP : ALFA
 A | DATA : 12/11/2024



Crucíferas [Brasicáceas]

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



Familia
Crucíferas

Tipo de planta
Anual

Variedades

Época de cultivo

En todas las estaciones eligiendo las variedades adecuadas, aunque no soportan bien las altas temperaturas de verano.

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. Las coliflores son coles que se han ido seleccionando para que desarrollen cabeza floral más grande que es la que nos comemos. Existen muchas coliflores de diferentes tamaños y colores. Son muy exigentes en nutrientes por lo que hay que asegurarse de que la tierra tiene suficiente abono para que crezcan bien. Podemos echar té de consuelda para aportar potasio, muy necesario para la formación de las cabezas florales.

Distancia de plantación [Fila X planta en cm]

50~60 X 70~80 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

Escarolas y lechugas. También podemos poner guisantes o judías de mata baja para que les den un aporte extra de nitrógeno.

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.

Para obtener semillas

La cabeza floral, que es lo que nos comemos, es en realidad un conjunto de muchísimas flores pequeñas, que tienen forma de cruz [de ahí el nombre de la familia]. Para obtener semillas dejaremos que estas flores se abran [sin cosechar la cabeza] y esperaremos a que formen las vainas y se sequen.



L | CFPA Vicent Ventura
K | LLOC : Jardinera 1
Z | GRUP : ALFA
A | DATA : 12/11/2024



Quenopodiáceas

• Acelga | *Beta vulgaris* [variedad cicla]

Necesidades

Sol



Familia

Quenopodiáceas

Tipo de planta

Bianual

Variedades

Penza blanca, roja y amarilla.

Época de cultivo

Casi todo el año, excepto los meses de fuertes heladas o grandes calores.

Duración del ciclo

Desde la siembra, mes y medio a dos meses.

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 encaramientos. Las semillas de la acelga, como la remolacha, son en realidad cápsulas que contienen varias semillas dentro, por lo que será necesario hacer clareos. Su cultivo es similar al de otras hortalizas de hoja, aunque necesitará más nutrientes y riego.

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. Es mejor cosechar las pencas medianas ya que si crecen mucho se vuelven más fibrosas.

Asociaciones favorables

Cebolla, col, lechuga, rábano y zanahoria.

Asociaciones desfavorables

Espinaca y remolacha.

Enfermedades y plagas

Pulgones, insectos minadores, pájaros y orugas.

Para obtener semillas

Al igual que con la espinaca, dejaremos que la planta siga su ciclo natural desarrollando los tallos florales.

Para obtener semillas tendremos que esperar a que las flores se sequen para cortarlas y sacar las semillas.



H| CFPA Vicent Ventura
E| LLOC : Jardinera 1
S| GRUP : ALFA
A| DATA : 12/11/2024