



Cultivando Verduras

No hay nada igual al sabor de las verduras recién cosechadas de su propio jardín. Y en el Condado de Sonoma, Ud. puede cultivar verduras todo el año.

Este documento describe como planear y preparar un jardín de verduras. Si desea más información sobre una planta específica (cuando plantar, recomendación de espacio entre y dentro de las hileras, promedio de días para cosechar y algunos consejos útiles) se encuentra en los documentos “*Resumen del Cultivo de Verduras*” y “*Calendario anual para plantas comestibles en el Condado de Sonoma*” de los Jardineros Maestros del Condado de Sonoma. Información detallada sobre problemas específicos está disponible de los Maestros Jardineros. Vea la última página.

Escoja el sitio

El jardín de verduras ideal se ubica en un lugar soleado, plano y cerca de un recurso de agua. Le conviene tenerlo cerca de la cocina y del cobertizo de herramientas de jardinería.

Escoja un lugar soleado. La mayoría de las verduras necesitan pleno sol o 6-8 horas de sol entre la mañana y la media tarde. Se puede cultivar las verduras durante todo el año en el Condado de Sonoma. Por eso vale la pena encontrar un lugar que recibe sol en todas las temporadas. Si no tiene tal lugar, considere sembrar en recipientes para poder moverlos y seguir al sol. Las lechugas y las acelgas requieren menos sol, pero tampoco crecen bien en sombra total.

Evite la competencia. No cultive plantas cerca de árboles y otras plantas grandes cuyas raíces pueden invadir el jardín de verduras.

Evite la contaminación. No cultive cerca de un camino. Mantenga una buena distancia entre las verduras y plantas rociadas con pesticidas (como las rosas). Si quiere colocar sus verduras donde se han usado los pesticidas, averigüe cuánto tiempo esos pesticidas persisten en el suelo.

Escoja un lugar accesible. Será más fácil mantener el jardín y cosechar al tiempo correcto si puede observar su jardín de la casa. También le ayuda a recordar hacer las tareas necesarias para mantener a su jardín, tales como estacar plantas y sacar malas hierbas.

Si es posible, almacene su equipo de cerca - herramientas, guantes, bramante, etc. También mantenga un lugar conveniente para depositar la maleza y los recortes para compostar.

Escoja un lugar con buen drenaje. A pocas verduras les gustan los “pies mojados”. Si el drenaje es un problema, considere el uso de camas elevadas (bancales).

Para prevenir la erosión, el suelo debe ser plano o poco inclinado. Si está muy empinado, puede nivelarlo usando piedras o tablas para crear muros de contención.

Diseñe el jardín

Planee no trepar donde crecen las plantas. Las plantas crecen mal en suelo compactado. No heche a perder su esfuerzo comprimiendo la tierra.

Divide su jardín en “camas” (a veces llamadas filas anchas) que miden 2-4 pies de anchura para poder alcanzar el centro desde los dos lados. Las camas pueden ser de cualquier extensión. Deje senderos entre las camas. Se puede crear camas elevadas (unas pulgadas más altas que los senderos) cavando un poco de la tierra entre las camas. Al añadir composta a las camas, el nivel se eleva aún más.

Si Ud. tiene suelo muy pedroso o de mal drenaje, o si Usted tiene un problema severo de topos, tal vez quiera construir camas elevadas con lados permanentes de madera o ladrillo. Forre la cama con tela de alambre o alambre aviario para desalentar a los topos. Llene las camas con tierra abonada. Note que el costo de los materiales y el labor para construir un jardín grande de esta manera puede ser muy alto.

Planee para la rotación de cultivos. Se puede disminuir las enfermedades de las verduras alternando la ubicación del cultivo. Espere al menos tres años antes de sembrar cultivos del mismo grupo en el mismo lugar. Por el motivo de la rotación, los grupos son: Solanáceas (jitomate, berenjena, chiles, papas); legumbres (chícharos y frijoles); Cucurbitáceas (pepino, calabaza y melón) Brássicas (coles, brócoli y coliflor); verduras de raíz (betabel, acelga, rábanos, zanahorias, nabos); verduras de hoja (lechuga, espinaca); cebolla (ajo, cebolla, puerro); y maíz. Mantenga un registro de lo que está plantado y donde.

El jardín tradicional funciona bien para la rotación. Divida su plantío en 4 cuadros. Separe los cuadros con senderos bastante anchos para su carretilla, y subdivida cada cuadro en camas con senderos angostos entre ellas.

Planee una rotación del contenido de las camas, para que cada grupo de plantas crezca en una cama dada una vez cada cuatro años. Esto es más fácil si se cultiva solamente un grupo de plantas en cada cama. El ejemplo a la derecha muestra un plan que cumple esta meta. Claro que Ud. puede diseñar su jardín de cualquier forma, pero piense bien como puede alternar los cultivos en años sucesivos.

Planee para cultivar todo el año. Planee su cultivación para que haya espacio para sembrar cosechas de otoño a fines del verano cuando verduras de temporada caliente (como jitomates o chiles) estén alcanzando su madurez.

Para más información acerca de los cultivos de temporada fresca o caliente (y el mejor tiempo para sembrarlos) consulte con la guía “*Calendario anual para plantas comestibles en el Condado de Sonoma*” de los Maestros Jardineros del Condado de Sonoma.

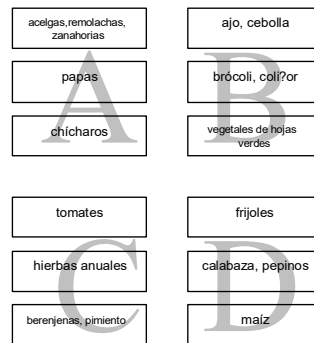
Se cosechan cultivos de la primavera al principio del verano, cultivos del verano en el otoño, y se siembran plantas de temporada fresca en el otoño. Una alternativa para plantas de temporada fría es de sembrar cultivos de cobertura y luego cortarlos y dejarlos encima del suelo, o labrarlos en el suelo 2-3 semanas antes de la siembra de verduras.

Configure la irrigación. Todas las verduras requieren riego regular. En el clima caliente y seco del Condado de Sonoma, y durante una sequía, la irrigación por goteo es la manera más eficiente de regar los cultivos. Para más información al respecto, consulte las guías “*Drip Irrigation in the Food Garden*” y “*Drip Irrigation Instructions and Shopping List*” de los Maestros Jardineros o consulte con un especialista en irrigación.

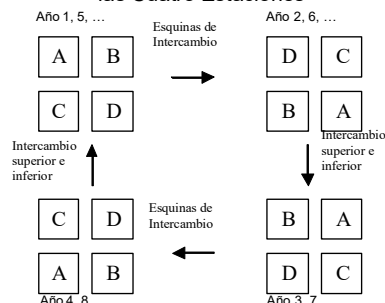
Si Ud. no instala irrigación, necesitará una manguera que alcance todas las partes de la huerta. De hecho, debe tener una manguera a mano para regar semillas, plántulas, y verduras recién plantadas.

Prepárese para proteger sus plantas de las plagas de animales. A los pájaros les encantan las plantas tiernas. Use malla aviaria para prevenir que coman sus plántulas. Si los topos son un problema en su área, siembre en canastas de

Ejemplo A Jardín Diseñado para Rotación



Plan de Rotación para las Cuatro Estaciones



alambre o en camas elevadas forradas con tela de alambre o atrápelos. Proteja la huerta contra los venados con una barda u otra barrera.

Prepárese para la cultivación de este año

Escoja lo que se va a cultivar este año o temporada. Considere cuales verduras Ud. y su familia comen, y cuales tienen un sabor notablemente mejor cuando están recién cosechadas. ¿Hay algunas variedades que son difíciles de encontrar en tiendas y mercados? Averigüe cuales variedades crecen bien en su área --- los Maestros Jardineros proporcionan una lista de variedades recomendadas.

Escoja cultivos y variedades. Es importante hacer caso a algunas limitaciones: la conservación de agua y la cantidad que consume su familia. Aunque que se puede extender la cosecha de sus jitomates por plantar una variedad “indeterminada,” se puede ahorrar agua plantando una variedad “determinada,” ya que se cosecha toda la fruta al mismo tiempo. Busque variedades “tempranas” o con menos “días a madurez” ya que producen más rápido y por lo tanto utilizan menos agua. Busque variedades resistentes a la sequía. Se recomienda sembrar cantidades menores en intervalos de 2-4 semanas. Este sistema es efectivo con muchas verduras; tales como verduras de hoja, rábanos, betabeles, zanahorias, papas, ejotes, chícharos y maíz.

Busque variedades resistentes a plagas, y para atraer insectos benéficos, siembre flores cerca de, o dentro de sus camas vegetales.

Obtenga semillas o plántulas. En general, semillas grandes (como ejotes/frijoles, chícharos, maíz, calabaza, pepino y melones) crecen mejor sembradas directamente en el jardín porque no se trasplantan bien. Otras verduras que se debe de sembrar directamente son las que se cultivan muy de cerca para cosechar cuando estén tiernas. Otros vegetales se cultivan mejor como plántulas – por ej. brócoli, coliflor, jitomates, chiles y berenjena. El documento “*Calendario anual para plantas comestibles en el Condado de Sonoma*” provee recomendaciones (siembra directa o plántulas), y los meses apropiados para plantar.

Compre o encargue temprano las semillas que desea para obtener la mejor selección. Si piensa empezar plántulas en recipientes, siembre las semillas 6-8 semanas antes de que estén listas para trasplantar. Si ha empezado plántulas adentro, acostúmbrelas gradualmente al sol directo y a las temperaturas exteriores. Si Usted compra plántulas, cómprelas al tiempo apropiado para plantar. Busque ejemplares sanos con raíces fuertes pero no impactadas.

Prepare las camas para la siembra

Siembre al tiempo apropiado. Empiece cultivos tempranos entre los meses de febrero y marzo y variedades de verano en abril y mayo. Cuando se cosechan los cultivos de primavera, es casi tiempo para sembrar cultivos de otoño – cultivos de otoño y invierno se empiezan a fines del verano o principios del otoño. Se recomiendan tiempos apropiados para plantar en el documento *Calendario anual para plantas comestibles en el Condado de Sonoma*.

Si Usted ha dividido su jardín en camas, prepare solo las camas que están listas para plantar. Tome en cuenta las condiciones locales. No labre el suelo cuando está demasiado mojado. Siembre más temprano si Usted casi nunca tiene escarcha, y más tarde si vive en una área más fría. Espere hasta que haya pasado la época de escarcha para sembrar cultivos de temporada cálida como jitomates, chiles, pimentones y berenjena. No siembre semillas demasiado temprano. Las semillas de cultivos de temporada cálida pueden pudrirse o no germinar si el tiempo está demasiado mojado o frío.

Agriege composta. Si esta es la primera vez que se emplea esta cama para cultivar verduras, labre 3-4 pulgadas de buena composta en las primeras 3-8 pulgadas de la capa superficial del suelo, que es la zona activa de las raíces.

Se tiene que reponer los nutrientes del suelo cada año. Una opción es mandar a examinar una muestra de su tierra y añadir solo los nutrientes que le hace falta. Sin embargo, la mayoría de los jardineros caseros simplemente añaden

composta cada año. Puede aplicar cualquier cantidad de composta a la capa superficial del suelo, pero se recomienda entre 1-2 pulgadas.

Interrupción Mínima del Suelo. Si Usted tiene arcilla pesada o tierra arenosa, es posible que tenga que incorporar una gran cantidad de composta. Una cama nueva de vegetales puede tener desafíos como piedras grandes o raíces de árboles. En estos casos posiblemente tendrá que labrar el área. Sin embargo, ya establecida la cama, evite labrar demasiado, dado que destruye la estructura de la tierra y puede crear una capa dura. (una capa densa de suelo que es en gran parte impermeable al agua).

Interrupción mínima del suelo mejora retención de agua, apoya una población robusta de organismos benéficos del suelo, y disminuye la re-introducción de semillas de malas hierbas desde abajo.

Siembre semillas o plántulas?

Determine el espacio entre plantas. El documento “Resumen del Cultivo de Verduras” de los Jardineros Maestros del Condado de Sonoma recomienda espaciamiento para cada tipo de verdura. Siembre más de cerca de lo recomendado los vegetales que se cosechan antes de la madurez (como, por ejemplo, betabel, zanahoria, lechuga, y otras verduras de hojas verdes).

Se puede agrupar cada tipo de verdura, o se puede ahorrar espacio intercalando plantas que se cosechan temprano (rábanos, espinacas, lechugas) con otras que maduran más tarde.

También puede intercalar sus vegetales con plantas ornamentales, tomando en cuenta siempre que hay que evitar el uso de productos tóxicos cerca de los comestibles.

Por lo regular, es conveniente plantar en filas. Determine cuántas filas de cada verdura caben en su cama, y luego, utilizando el espacio recomendado entre plantas, determine cuántas plantas caben.

Algunas plantas, como zanahorias, betabels y lechugas, pueden ser sembradas al espacio mínimo recomendado por toda la cama en vez de utilizar filas.

Si le gustan filas derechas, puede definir las con estacas y hilo. Marque el espacio entre plantas en la fila usando una cinta métrica o una regla. Si Usted está usando irrigación de goteo, utilice los emisores como una regla. También se puede estimar con la mano.

Siembre. Use el espaciamiento recomendado entre plántulas. Para estar seguro, siembre doble cantidad de semillas y saque las plántulas que sobran antes de que se aprieten mucho. Puede usar tijeras al nivel del suelo para sacar las plantas sobrantes sin afectar las raíces de las que quedan.

Siembre a la profundidad recomendada que se encuentra en la etiqueta del paquete de las semillas. En general, los trasplantes se deben colocar un poco más profundamente de lo que estaban en el recipiente.

No cubra el cuello de la raíz de plantas como lechugas. Puede plantar las plántulas de jitomates bastante profundamente para que sólo se vean algunas hojas arriba del suelo. Saldrán raíces de los tallos enterrados.

Cultive

Provee soportes donde sean necesarios. Los frijoles trepadores necesitan postes o espalderas en que subir. Los chícharos requieren una malla o un “tipi” o una valla. Los jitomates indeterminados (las variedades generalmente cultivados en la huerta) necesitan estacas, jaulas u otros soportes. Consulte el documento “Resumen del Cultivo de Verduras” de los Jardineros Maestros del Condado de Sonoma para recomendaciones para cada tipo de verdura.

Regando Plantas

No deje que sus camas elevadas se pongan demasiado secas o mojadas. Lo ideal es mantener la tierra húmeda en la zona activa de los raíces. Siempre averigüe la humedad antes de regar. Durante los meses calurosos tendrá que reemplazar aproximadamente una pulgada de agua por semana, debido a la evaporación y la transpiración de las plantas. Divida la cantidad semanal para determinar la necesidad cotidiana. Ajuste el tiempo de irrigación para seguir las restricciones de uso de agua en su comunidad si las hay. Para información detallada vea el sitio web <https://www.youtube.com/watch?v=vaRTIs1CCGw>

Proteja sus plantas. Además de las plagas ya discutidas, es posible que Usted tendrá que proteger sus plántulas tiernas contra insectos dañinos. Algunas opciones incluyen tela protectora, cinta pegajosa, jabón o rociadores de aceite hortícola u otros métodos para proteger las plantas, sean culturales, mecánicos o biológicos.

Hagan las filas menos densas si sea necesario. Si se empezó con semillas, puede ser necesario remover algunas de las plantas. Puede comer las plántulas tiernas como lechuga, espinaca, betabel y rábano.

Controle la mala hierba. Es más fácil sacar las malas hierbas cuando están chiquitas; contrólelas utilizando una azada para labrar superficialmente con frecuencia, especialmente en la primavera. Un mantillo espeso de paja, composta, u hojas en descomposición le ayuda a controlar la maleza y retener la humedad de la tierra.

Examine su huerta regularmente. Es más fácil resolver los problemas cuando los encuentra temprano. Trate los problemas pequeños antes de que se pongan grandes. Las plantas bien cultivadas mejor resisten las plagas de insectos y enfermedades.

Aprenda como identificar daños de insectos y enfermedades. Evita matar insectos benéficos mientras está tratando de controlar los dañinos.

Si se nota problemas con una planta pero no sabe la causa, lleve una muestra de la parte afectada al mostrador de información de los Maestros Jardineros. Vea el sitio web Master Gardeners of Sonoma County (<http://sonomamg.ucanr.edu>) para el número telefónico, la dirección actual o el correo electrónico así como instrucciones para un espécimen a la oficina. O pregunte a un Jardinero Maestro o en su mercado granjero local, o en la feria del Condado de Sonoma, u en otros eventos locales. También puede consultar en el sitio web University of California Integrated Pest Management Site (manejo de plagas) para información detallada.

Coseche

Para el mejor sabor, coseche cada verdura al pico de su madurez. Se puede dejar en el tallo algunos vegetales, como el pimentón y la berenjena, aunque estén maduros, pero otros, como la zanahoria y el betabel, pueden tener mejor sabor cosechados pequeños. Muchos cultivos, como el ejote y el pepino, requieren cosecha regular para la mejor producción. Si se deja que la fruta sobremadure en el tallo, la planta tiende a dirigir toda su energía a la producción de semillas a cambio de formar más frutas. Para más información sobre la madurez de varios cultivos, consulte el documento “Resumen de cultivo de hortalizas.” (<http://ucanr.edu/sites/scmg/files/243517.pdf>), o en inglés, “Year-round gardening in Sonoma County, (<http://ucanr.edu/sites/scmg/files/187535.pdf>).

¡Disfrute del resultado de su trabajo!