

CULTIVO	SIEMBRA	COSECHA: TIEMPO A COSECHA DESDE FECHA DE TRASPLANTE / FRECUENCIA / MODO COSECHA	MANTENIMIENTO / PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE PLAGAS / USOS
ACELGA 	Germinación	Desde 3° semana / Cosecha semanal / Deshojado externo dejando el 40% de las hojas.	Proteger de masticadores con trampas de cerveza y de cenicilla en época de lluvias con caldo sulfocálcico. Tratar contra pulgón con neem, ortiga o salsas / Excelente cocinada y en crudo hojas tiernas.
AJENJO 	Germinación / por esquejes	Desde 1ª semana / Frec. semanal / Cortar tallos tiernos externos dejando ramas centrales gruesas para regenerar.	Aplicar té de lombricomposta para regenerar hojas después de una cosecha intensa / Té de ajeno repele plagas por su olor fuerte.
ALBAHACA 	Germinación / por esquejes	Desde 3ª semana / Cosecha semanal / Cortar tallos laterales sobre los nudos de las hojas de forma continua para obtener mayor producción. Cortar flor para mayor producción de hoja.	Mejor producción con media sombra en horas de sol fuerte. Aplicar ortiga y té de lombricomposta para generar cosecha rápida de nuevas hojas / Tratar con neem o salsa en presencia de mosca blanca. Aplicar caldo sulfocálcico si se detectan hongos. Eliminar hojas con minadores / Excelente aderezo en crudo o seca.
ALFALFA 	Siembra directa	Desde siembra los brotes tardan 30-40 días en crecer. / Sembrar en bloques escaonados semanalmente para cosecha continua / Cortar desde base con tijeras.	Por su corto ciclo no suele presentar plagas / Consumo en ensaladas y jugos verdes.

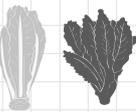
CULTIVO	SIEMBRA	COSECHA: TIEMPO A COSECHA DESDE FECHA DE TRASPLANTE / FRECUENCIA / MODO COSECHA	MANTENIMIENTO / PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE PLAGAS / USOS
APIO 	Germinación lenta :2 meses	Desde 2° mes / Cosecha semanal / Cortar tallos externos en su base. Lento en establecerse pero abundante y larga su estación de cosecha una vez maduro.	Sombreado produce más tallos y hojas y más tiernas. Poner nuevas plantas a germinar tras primera cosecha de tallos considerando el tiempo 2-3 meses que tardarán en establecerse las nuevas plantas / Tratar con caldo sulfocálcico si hay presencia de manchas de hongos.
RÚCULA 	Germinación o siembra directa	Desde 3ª semana / Cosecha semanal / Cortar hojas externas dejando el 40% para regenerar. Cortar tallo de flor desde la base para evitar que las hojas amarguen. Dejar sólo si se quiere producir semilla, hasta que las vainas estén secas.	Sombreo aumenta producción de hojas tiernas. Estimular crecimiento de nuevas hojas con ortiga y lombricomposta / Plagas comunes: mosca blanca y pulgón. Aplicación de neem cada 15 días fuera del horario del sol fuerte para no quemar hojas / Delicioso sabor en ensaladas y pizzas.
BERROS 	Germinación o siembra directa	Desde 3ª semana / Cosecha semanal abundante / Cortar hojas externas dejando el 40% para regenerar. Cortar tallo de flor desde la base para evitar que las hojas amarguen. Dejar sólo si se quiere producir semilla.	Sombreo aumenta producción de hojas tiernas. Estimular crecimiento de nuevas hojas con ortiga y lombricomposta / Plagas comunes: mosca blanca y pulgón. Aplicación de neem cada 15 días fuera del horario del sol fuerte para no quemar hojas / Delicioso sabor ligeramente amargo en ensaladas.
REMOLACHA 	Germinación en semillero	Desde 3ª semana hojas y desde 8ª semana raíz / Cortar hojas externas dejando el 60% de las hojas para asegurar crecimiento del tubérculo	Cubrir tubérculos que emergen del suelo con tierra para asegurar dulzura de la raíz / Posibilidad de hongos en época de lluvias. Tratar con caldo sulfocálcico / Además de la raíz, las hojas son ideales para mezcla ensalada o cocinar como espinaca (muy ricas en hierro y vitaminas).

CULTIVO	SIEMBRA	COSECHA: TIEMPO A COSECHA DESDE FECHA DE TRASPLANTE / FRECUENCIA / MODO COSECHA	MANTENIMIENTO / PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE PLAGAS / USOS
<p>BORRAJA</p> 	<p>Germinación o siembra directa</p>	<p>Desde 4ª semana hojas / Abundante cosecha semanal / Cortar hojas con peciolo desde la base. Retirar flor fresca en la mañana. Guardar en charola con servilleta húmeda en refrigerador para mantener fresca.</p>	<p>Se auto resiembraba abundantemente si dejas algunas flores ir a semilla / Resistente a plagas / Se consume todo: hojas y peciolo en ensaladas y jugos o cocinados, una vez limpios de la epidermis que pincha ligeramente. Flores en ensaladas, bebidas y cocteles. Raíces al retirar la planta al fin de estación: ralladas, hervidas y confitadas.</p>
<p>CALABACITA</p> 	<p>Germinación o siembra directa</p>	<p>Desde 2º mes / Revisar frutos cada 2 días para cosechar inmaduros y estimular la producción. Cosechar flores macho que no hacen fruto, tras unos días abiertas en los cuales los insectos hayan realizado polinización. Asegurar la polinización usando la flor macho como "pincel", pintando el centro de la flor hembra con su polen.</p>	<p>Cuidar que el fruto no toque el suelo, se pudre y atrae masticadores. Entutorar para evitar humedad excesiva en hojas y fruto y aumentar producción. Fruto mal formado puede indicar falta de nutrientes o virus. Aplicar ortiga como remedio / Plagas comunes: mosca blanca, masticadores en épocas de lluvia, prevenir con neem.</p>
<p>CALÉNDULA</p> 	<p>Siembra directa</p>	<p>4º mes desde la siembra / Cosecha continua de flor para estimular producción de nuevas / Cortar flor y deshojar los pétalos exteriores. Dejar algunas flores transformarse en botones de semillas secas para una auto-resiembraba abundante.</p>	<p>Controlar cenicilla con ortiga y caldo sulfocálcico / Se pueden consumir los pétalos frescos en ensalada o secos y pulverizados como sustituto de azafrán. Para infusiones secar flores colgando boca abajo por 3-5 días para un sabor más fuerte</p>
<p>CEBOLLÍN</p> 	<p>Germinación o siembra directa</p>	<p>Desde 2º mes / Cosecha continua entresacando hojas o cortando las exteriores en su base. Flores para aderezos.</p>	<p>Planta perenne. Cada dos años sacar y resembrar para revigorizar. Aplicar té de lombricomposta y ortiga para estimular nuevo crecimiento tras cosecha / Delicado sabor en fresco en ensaladas y sopas. También se puede secar.</p>

CULTIVO	SIEMBRA	COSECHA: TIEMPO A COSECHA DESDE FECHA DE TRASPLANTE / FRECUENCIA / MODO COSECHA	MANTENIMIENTO / PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE PLAGAS / USOS
CEBOLLETA 	Germinación o siembra directa	Desde 4ª semana / Cada 20 días cortando a ras las hojas como aderezo, o bien extrayendo la planta completa y resembrando uno de los brotes.	No hace bulbo, sólo engrosamiento de raíz con 2-6 brotes por planta. Se puede alargar su estación resembrando uno de los brotes / Consumo en verde los tallos y hojas o los engrosamientos en ensaladas o salsas.
CEDRÓN 	Estacas, Transplante de maceta	Desde 1ª semana / Cosecha continua / Cortar tallos exteriores en su base. Conservar ramas centrales para dar forma vertical a la planta.	Resistente a plagas y sequías. Una estrella en el huerto / Flores para arreglos. Hojas para infusiones, 2-3 hojas por taza. Secar ramas boca abajo para concentración del sabor.
CEMPASÚCHITL 	Germinación o siembra directa	Desde 1ª floración, promedio de 3 semanas desde trasplante / Cosecha flores para control de plagas. Tallos y hojas se puede utilizar en caldos control de plagas, pero las piretrinas, su componente activo, se concentra en las flores.	Controlar hongos y araña roja con ortiga y sulfocálcico / Dejar algunas flores ir a semilla hasta que pétalos estén secos. Extraer y resembrar o guardar las semillas negras alargadas con extremo claro / Repele plagas: útil para elaborar un control sobre nematodos, gallina ciega, orugas y otros insectos con cuerpo blando que viven en el suelo.
CHILE 	Germinación o trasplante de maceta	Desde 1º mes si es una planta madura trasplantada, desde 3º mes si es plántula sin flor. Planta perenne cultivada como anual. Produce entre marzo y noviembre. Para una cosecha constante aplica el té de ortiga y lombricomposta para asegurar su nutrición. Cuando la cosecha rebasa el consumo se puede conservar el fruto secándolo o preservándolo en aceite de olivo o vinagre.	Estimular crecimiento podando planta establecida al iniciar primavera y otoño. Cortar tallos secundarios siempre por encima de nudo con yemas. Para controlar presencia del pulgón aplica la dosis de neem recomendado en el Kit Mantenimiento Mh o la receta casera de la "salsa".

CULTIVO	SIEMBRA	COSECHA: TIEMPO A COSECHA DESDE FECHA DE TRASPLANTE / FRECUENCIA / MODO COSECHA	MANTENIMIENTO / PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE PLAGAS / USOS
<p>CILANTRO</p> 	<p>Germinación o siembra directa</p>	<p>Desde 2ª semana / Podar cuando tienen 10 cm dejándolas a 2,5-5 cm para que produzcan más hojas. Extender estación de cosecha con media sombra (micro túneles o ubicación estratégica del huerto)</p>	<p>Poner nuevas plantas a germinar en cuanto observas la floración e inicio del alargamiento del tallo.</p>
<p>CRISANTEMO</p> 	<p>Germinación o trasplante de maceta</p>	<p>Desde 1ª floración, promedio de 3 semanas desde trasplante / Cosecha flores para control de plagas / Tallos y hojas se puede utilizar en caldos control de plagas, pero las piretrinas, su principio activo, se concentra en las flores.</p>	<p>Aplicar ortiga para estimular floración. Repele plagas: para elaborar un control sobre gallina ciega, orugas y otros insectos con cuerpo blando que viven en el suelo.</p>
<p>JUDÍA VERDE</p> 	<p>Germinación o siembra directa</p>	<p>Desde 1º mes / Cosecha continua según maduran vainas durante 3-4 meses. Áltamente productivo. La cosechas constante estimula producción.</p>	<p>Cuidar cenicilla en hojas y 'rollo' con aplicación de ortiga, 'salsa' o caldo sulfocálcico.</p>
<p>EPAZOTE</p> 	<p>Germinación o siembra directa</p>	<p>Desde 1º mes / Cosecha hojas frescas para uso en caldos, sopas e infusiones / Sabor intenso / Cortar hojas y ramas tiernas secundarias.</p>	<p>Su cosecha tiende a superar el consumo. Pocas hojas dan un sabor destacado o el efecto médico en su caso / Poda y cosecha para que sus ramas no obstruyan a sus plantas vecinas y pon cosecha excesiva a secar para conservar. También se pueden guardar ramas secas con semilla para preservar.</p>

CULTIVO	SIEMBRA	COSECHA: TIEMPO A COSECHA DESDE FECHA DE TRASPLANTE / FRECUENCIA / MODO COSECHA	MANTENIMIENTO / PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE PLAGAS / USOS
ESPINACA 	Germinación	Desde 4ª semana / Cosecha semanal / Cortar tallos y hojas dejando siempre el 40% de las hojas para regenerar. Cortar tallos de flor para generar más producción de hoja.	Proteger de masticadores con trampas de cerveza y de cenicilla en época de lluvias con caldo sulfocálcico. Tratar contra pulgón con neem, ortiga o salsas / Excelente cocinada y en crudo hojas tiernas.
ESTEVIA 	Germinación	Desde 1ª mes / Cosecha semanal / Cortar hojas por encima de los nudos para estimular mayor producción.	Consumo de hojas frescas para uso en infusiones, repostería, ensaladas... El proceso de secado no requiere calor excesivo, basta con una buena aireación en un día cálido durante 12 horas. Tiempos de secado más largos disminuyen el contenido en stevioside.
HIERBABUENA 	Germinación o esqueje	Desde 2ª semana / Cosecha semanal / Corta ramas tiernas en la base de la planta. Extiende sus raíces subterráneamente invadiendo el espacio de otras plantas. Aprovecha para cortar las ramas que están invadiendo el espacio de otras plantas.	Durante estaciones de calor procura facilitar un ambiente de media sombra para una mejor cosecha. Fácil de cultivar, resiste plagas por su fuerte aroma / Tratar con caldo sulfocálcico en presencia de hongos / Puedes utilizarlas en fresco o secas: hacen excelentes infusiones, jarabes, acabados para postres, sazón en sopas y guisos, o aderezos.
HINOJO 	Germinación	Desde 6ª semana / Cosecha semanal / Cortar ramas tiernas desde su base.	Planta favorita del pulgón. Aplica neem o la solución de "salsa" para tratar. Puede ser usado como "planta trampa" que atrae y concentra el pulgón en un solo lugar para tratarlo más eficazmente. Se utilizan las hojas y las ramas frescas o cocidas. Excelente complemento de platos de verdura, pescado o ensaladas frescas.

CULTIVO	SIEMBRA	COSECHA: TIEMPO A COSECHA DESDE FECHA DE TRASPLANTE / FRECUENCIA / MODO COSECHA	MANTENIMIENTO / PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE PLAGAS / USOS
<p>TOMATE</p> 	<p>Germinación lenta :2 meses</p>	<p>Cosecha al 2°-3° mes, depende de variedad / Cosecha continua estimula la producción / Germinar nuevas plantas 3-4 semanas despues de 1° siembra para tener cosecha constante. Poda recomendable para obtener plantas fuertes: cortar los primeros brotes laterales dejando el principal y sus racimos de flores, atándolos al tutor con esparto. Eliminar de forma continua los brotes que salen entre el ápice de las hojas y el tallo.</p>	<p>Esencial un mínimo de 5-6 horas de luz solar directa para asegurar un crecimiento sano y pleno. Obtén mejores cosechas si guías su crecimiento con un sistema de tutores, aplicas ortiga o té de lombricomposta durante su etapa de floración y les mantienes con un riego regular según sus necesidades / Aplicar mantenimiento 1,2,3 para prevenir plagas: pulgón, orugas, gusanos de suelo, ácaros y nematodos / Mayor riesgo de hongos en época de lluvias / Hacer siempre rotación de cultivos en siguiente estación.</p>
<p>KALE</p> 	<p>Germinación</p>	<p>Desde 2° mes / Cosecha semanal / Cortar hojas exteriores de la base de la planta, dejando un 40% para que regenere.</p>	<p>Revisar presencia de masticadores y reitrar manualmente. Aplicar salsas o trampas azuradas para proteger / Consumir cocinado en sopas o guisos. También en crudo en ensaladas o jugos verdes.</p>
<p>LAVANDA</p> 	<p>Geminación o trasplante de maceta</p>	<p>Desde 2° mes / Cosecha quincenal / Cortar ramas desde la base de la planta.</p>	<p>Resistente a plagas / Usado como jarabe para cocteles, flores como adorno para postres y utilizado en forma seca integrado en harinas y glaces en reposteria.</p>
<p>LECHUGA</p> 	<p>Germinación</p>	<p>Iniciar cosecha 1 mes despues del trasplante / Cosecha semanal / Cortar hojas exteriores dejando 30-40% de la planta para que sigue produciendo por lo largo de 3 meses. En el momento que se empieza a alargar el tallo y salir las flores las hojas de la planta se amargan y es una indicación de que la planta está entrando en su etapa de producción de semilla. Dejar crecer las últimas plantas con este fin.</p>	<p>Estimular crecimiento constante aplicando te de lombricomposta y la concentración de ortiga semanalmente / Tratar púlgon con una aplicación preventiva del neem cada 15 días.</p>

CULTIVO	SIEMBRA	COSECHA: TIEMPO A COSECHA DESDE FECHA DE TRASPLANTE / FRECUENCIA / MODO COSECHA	MANTENIMIENTO / PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE PLAGAS / USOS
MANZANILLA 	Germinación o siembra directa	Desde 4ª semana / Cosecha continua de flores / Cortar tallo florar desde la base para estimular crecimiento de nuevos. Tiene un ciclo corto de producción de flores (1-3 meses) pero se regenerará por la auto-siembra con cientos de plantitas al pie de la planta original.	Tiende sufrir de hongos en temporadas de lluvias. Prevenir con un dosis quincenal de caldo sulfocalcio y podas de las ramas secas para aumentar el aireación / Las flores aromaticas se utilizan para infusiones calmantes y medicinales. Las plántulas entresacadas de la auto-siembra en ensalada o sobre dulces para un toque especial.
CAPUCHINA 	Germinación	Desde 1ª floración / Cosecha continua de flores / Crecimiento abundante y rastrera. Si guias a sus tallos por una estructura seguirá el patron de crecimiento.	Aplica te de lombricomposta y la concentracion de ortiga para estimular el crecimiento constante de la planta durante estación de cosechas / Trata pulgon y orugas con una aplicación semanal preventiva del neem / Se consume tanto las flores que las hojas en ensaladas o como toque decorativo.
MENTA 	Germinación o esqueje	Desde 1º mes / Una poda semanal de las hojas y tallos de esta planta invasiva ayuda limitar su crecimiento a una area que no impide el espacio de sus vecinos / Cortar los tallos rastreros desde su base.	Para prevenir "roya" y hongos aplica el caldo sulfocalcio cada 15 dias / Utiliza en infusiones, curries, salsas, cocteles y sazón.
ORÉGANO 	Geminación o trasplante de maceta	Desde 1ª mes / Crece rastrera, cortar ramas tiernas desde la base de la planta, siempre por encima de los nudos para estimular producción.	Resistente a plagas / Agregar a ensaladas, platos cocidos, en panadería. Las hojas secas aumentan su intensidad de olor y sabor.

CULTIVO	SIEMBRA	COSECHA: TIEMPO A COSECHA DESDE FECHA DE TRASPLANTE / FRECUENCIA / MODO COSECHA	MANTENIMIENTO / PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE PLAGAS / USOS
ORTIGA 	Germinación o esqueje	Desde 2ª semana / Utiliza guantes y tijeras para cosechar ya que las hojas de la ortiga son irritantes. En el momento de cocinar el calor desactiva esta propiedad y puede ser consumida.	Las hojas de la ortiga son ricas en micro nutrientes y minerales por lo cual hace un excelente control de plagas procesado como un caldo para las plantas y como un alimento humano cocinado en sopas, como adorno a pizza o guisado.
PENSAMIENTO/ VIOLA 	Germinación	Desde 1ª floración / Cortar las flores cortando con tijera fina desde su base. Guardar la cosecha en una charola de plástico en el refrigerador aparte de otros cultivos para no lastimar la delicada flor.	Evitar orugas y caracoles durante estación de lluvias colocando trampas de cerveza. Si es necesario aplicar neem para pulgón, asegura diluir la solución para no quemar las flores / Se utiliza la flor como un adorno para postres, sopas y ensaladas.
PEREJIL 	Germinación o siembra directa	Desde la 3ª semana / Cosecha continua / Corta ramas exteriores desde la base.	Podar con frecuencia para evitar que invade el espacio de otros cultivos. Cortar sus flores para prolongar la estación de cosecha durante épocas de calor / Consumido fresco o cocido en salsaS, ensaladas y guisados.
RÁBANO 	Siembra directa	Desde 1 mes de su siembra / Si siembras escalonadamente por semanas, obtienes una cosecha semanal de forma continua / Retira el tubérculo completamente del suelo y coloca nuevas semillas para la próxima cosecha.	Resistente a plagas / Delicioso en crudo en ensaladas. Las diferentes variedades ofrecen una diversidad de colores y sabores sorprendente.

CULTIVO	SIEMBRA	COSECHA: TIEMPO A COSECHA DESDE FECHA DE TRASPLANTE / FRECUENCIA / MODO COSECHA	MANTENIMIENTO / PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE PLAGAS / USOS
ROMERO 	Geminación o trasplante de maceta	Desde 1ª mes / Corta las ramas tiernas cuidando dejar una "rama madre" como estructura central.	Resistente a plagas / Se puede conservar la cosecha en aceite de oliva con chiles secos para hacer un aceite culinario o simplemente agregar ramas frescas a platos y sopas justo antes de quitar del fuego para no diluir su sabor. Excelente en panadería. ✓
SALVIA 	Geminación o trasplante de maceta	Desde 2º mes / Cosecha quincenal / Cortar ramas desde la base de la planta. ✓	Resistente a plagas / Las hojas en infusiones medicinales. Como base de salsas para carnes. Usado como jarabe para cócteles, flores como adorno para postres y utilizado en forma seca integrado en harinas y glaces en repostería.
TOMILLO 	Geminación o trasplante de maceta	Desde 1ª mes / Cortar ramas tiernas desde la base de la planta.	Resistente a plagas / Agregar a platos cocidos o elaborar con azucar para una infusión para cocteles en forma de "jarabe".
MELISA 	Germinación o esqueje	Desde 1ª mes / Cortar ramas desde la base. Podar cada 2 semanas para contener su crecimiento y asegurar que no roba espacio de sus vecinos.	Evita problemas con hongos podando las ramas y aplicando la solución del caldo sulfocálcico / Se utiliza la hoja y la flor en infusiones y cócteles.

CULTIVO	SIEMBRA	COSECHA: TIEMPO A COSECHA DESDE FECHA DE TRASPLANTE / FRECUENCIA / MODO COSECHA	MANTENIMIENTO / PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE PLAGAS / USOS
ZANAHORIA 	Siembra directa	Desde 3° mes desde siembra. 3 semanas despues de siembra directa entresacar brotes a una distancia de 5cm entre cada brote para asegurar el desarrollo completo de cada planta / Cosechar cuando el tubérculo tiene un diametro de 3-5cm.	Cubrir tubérculos emergentes para asegurar el desarrollo completo de la raíz. Cuidar que sus hojas reciban suficiente luz del sol para obtener tubérculos bien desarrollados. Al ser más lento su crecimiento que el de sus compañeras de esquema, es fácil que sus hojas queden bajo las de acelgas o remolachas.
TATSOI 	Germinación	Desde 3ª semana / Cosecha semanal / Cortar hojas exteriores de la base de la planta, dejando un 40% para que regenere. Si dejamos un tallo de flor, podemos obtener semillas y atraer a insectos polinizadores muy útiles para nuestro huerto.	Revisar presencia de masticadores y reitrar manualmente / Según la variedad tienen un sabor más suave o con un toque amargo. Consumir cocinado en sopas o guisos. También en crudo en ensaladas o jugos verdes.
ESCAROLA 	Germinación	Iniciar cosecha 1 mes despues del trasplante / Cosecha semanal / Cortar hojas exteriores dejando 30-40% de la planta para que sigue produciendo por lo largo de 3 meses.	Mantener en zona de media sombra y fresca optimiza su desarrollo. Estimular crecimiento constante aplicando te de lombricomposta y la concentración de ortiga semanalmente / Tratar pùlgon con una aplicación preventiva del neem cada 15 días.