



## **Alimento para el pensamiento y Alimento para el alma**

### ***Guia para cultivar alimentos en su caja***

Cultivar alimentos puede ser una actividad saludable para su cuerpo, tanto física como emocionalmente. Puede ser una experiencia satisfactoria y de aprendizaje de temporada tras temporada.

Usar cajas y otros recipientes para cultivar productos puede funcionar bastante bien. Estas son algunas sugerencias:

- Donde la caja "vive" es una consideración importante. Fácil acceso y cerca de una fuente de agua y la cocina es útil.
- La mayoría de las plantas crecen bien con 6 o más horas de luz solar. El sol de la mañana / el sol al este y del mediodía / el sol del sur es bueno también.
- Al final del día, el sol del oeste puede estar caliente y causar estrés a los cultivos. La protección contra el viento es útil.
- Proteger su caja de los animales es otra cosa para consideración. Los perros y los gatos pueden desenterrar las plantas tiernas. Una pequeña valla a su alrededor puede funcionar bien. ¡Ciervos o venados, osos y roedores podrían ser un problema!
- Use principalmente tierra para macetas. Está bien mezclar algo de tierra y agregar algo de composta ayuda.
- Se recomienda fertilizante orgánico. Hay muchas variedades granulares disponibles que se pueden mezclar con el suelo. Use menos en lugar de mucho.
- El suelo debe regarse para que esté húmedo pero no saturado antes de plantar las plantas germinadas y sembrar las semillas germinadas. Asegúrese de que haya agujeros o canales en el fondo de la caja para que el agua pueda drenar.
- Trasplantar temprano o muy tarde en el día o en un día nublado generalmente es mejor. El sol caliente puede secar a esas pequeñas plantitas.
- Las plantas germinadas deben plantarse firmemente un poco más bajo que el nivel que tenían en su maceta. Los tomates (o jitomates) generalmente deben plantarse aún más profundo.
- Las plantas deben regarse bien después de ser trasplantadas y luego probablemente todos los días. La mañana es mejor. Evite mojar las hojas.
- Las semillas crecen mejor en una tierra firme pero no compactada. Cubierto con una fina capa de tierra y regando suavemente todos los días o dos veces al día.
- Las mallas de alambre o madera funcionan bien para tomates, pepinos y guisantes (chícharos) para sostenerlos.

Los huertos involucran muchas variables. Es un arte. Estas son algunas pautas que pueden ser útiles. Hay muchos recursos disponibles en línea y consejos de amigos y vecinos.

Disfrute su caja para huerto.