

# El pequeño huerto

*El kit de siembra esencial*



Versión en español



Cultivea

\*Semillas procedentes de la agricultura ecológica

# Sumario

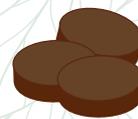
•Las semillas	1
•Hierbas aromáticas	1
•Verduras	3
•Ensaladas	9
•Cómo sembrar tus semillas	11
•Siembra indirecta	11
•Siembra directa	12
•Ideas de recetas	13

---

## Su kit contiene



10 bolsas de semillas ecológicas



3 pellets de turba



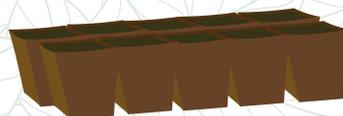
1 bolsa de abono natural



10 tiras de marcado



1 folleto digital



20 macetas biodegradables

# Semillas

Gracias al kit El Pequeño Huerto, podrás plantar tus propias semillas. Hemos seleccionado para ti 10 variedades de semillas imprescindibles para empezar (o no) tu propio huertecito. Este kit contiene hierbas, hortalizas y ensaladas, así como todo lo necesario para sembrar tus semillas.

## Hierbas aromáticas

### Cebollino



El cebollino es originario de Asia y pertenece a la misma familia que el puerro y la cebolla.

Sin embargo, el cebollino tiene un sabor más ligero y es apreciado tanto por su sabor como por sus bellos colores.

Mes	Ene	Feb	Mar	Abril	Mayo	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Siembra												
Cosecha												



La siembra puede realizarse en el exterior, de febrero a abril; y en el interior, durante todo el año.



Puedes plantar tus plántulas en cualquier tipo de suelo, preferiblemente en suelo fresco y húmedo. El abono no es imprescindible para el cebollino, pero siempre es beneficioso.



Riega para mantener la tierra húmeda hasta la emergencia durante unas dos semanas. Riega a partir de entonces cuando la superficie del suelo esté seca.



Esta verdura prefiere una posición soleada, lejos de las corrientes de aire, ya que sus tallos son frágiles.



Corta las hojas según sea necesario. Recorta de vez en cuando para que la planta pueda regenerarse.



Fresco y vivo sin ser agresivo, el sabor del cebollino aporta delicadeza a todos los platos a base de crema, huevos, queso fresco, pero también al pescado y a las verduras. A todo el mundo le gusta el cebollino, que tiene la ventaja de poder utilizarse en muchos platos. Aunque se siente menos a gusto con las carnes rojas cocinadas, proporciona un buen acento a las carnes rojas crudas y a las aves de corral.

Como la mayoría de las hierbas, el cebollino es frágil y puede resultar dañado por la cocción: el calor hace que el cebollino se marchite y reduce sus cualidades organolépticas. Por ello, es preferible añadirlo a los platos en el último momento y fuera del fuego.

# Basilea



Es originaria de la India, donde se conoce desde hace miles de años. Su nombre proviene del griego "basileus", que significa rey.

Hierba utilizada como aromática, la albahaca verde grande es la más utilizada de las plantas de albahaca y será perfecta para acompañar tus platos.

Mes	Ene	Feb	Mar	Abril	Mayo	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Siembra												
Cosecha												



Puedes sembrar tus plántulas durante todo el año en el interior y en el exterior una vez pasadas las heladas, normalmente a finales de mayo.



A la albahaca le gusta un suelo rico y ligeramente fresco.



Riega una vez cada 1 o 2 días según el calor, preferiblemente por la mañana.



Prefiere una posición soleada, lejos de las corrientes de aire, ya que sus tallos son frágiles.



Cosecha cuando lo necesite, corta una hoja para un uso rápido e inmediato o corta todo el tallo para fomentar un nuevo crecimiento.



La albahaca es una hierba muy frágil que se estropea cuando se cocina y se marchita muy rápidamente con el tiempo. Por lo tanto, debe utilizarse rápidamente después de su recolección, incluso si esto significa procesarlo para un mejor consumo.

Combina muy bien con la pasta y las verduras del sol: pimientos, tomates, calabacines y berenjenas. Lo mismo ocurre con los quesos frescos (de cabra, mozzarella, brousse o ricotta), las salsas a base de tomate o los aderezos elaborados con aceite de oliva y/o limón.

El pescado y la carne blanca a la plancha o a fuego lento también van bien con la albahaca, al igual que los huevos o, más original, la carne de vacuno salteada.

# Verduras

## La zanahoria



La zanahoria se domesticó en Oriente, ya en el siglo X. En la Edad Media, la zanahoria silvestre tenía un color blanquecino y una piel bastante correosa. La zanahoria se consideraba una planta aromática antes de ser una hortaliza.

La zanahoria puede ser blanca, amarilla, morada, roja o verde, pero no naranja. Este color es el resultado de una invención humana, del cruce de varias variedades. Hoy en día, 1 de cada 5 verduras compradas es una zanahoria.

Mes	Ene	Feb	Mar	Abril	Mayo	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Siembra												
Cosecha												



Se puede sembrar de febrero a abril o de mediados de junio a mediados de julio. Tarda de 10 a 20 días en el suelo a 20°C. No es necesario sembrarla en una maceta, se puede sembrar en la tierra directamente desde mediados de junio hasta mediados de julio.



A las zanahorias les gusta un suelo ligero, fresco, suelto y blando y una temperatura suave.



La zanahoria agradece un riego regular y ligero para favorecer el cuajado de las semillas. Si el follaje está en el suelo, es un signo de deshidratación, así que riega tu planta rápidamente.



La zanahoria necesita mucho sol.



La cosecha tiene lugar de 2 a 3 meses después de la siembra, normalmente de junio a finales de septiembre o de noviembre a principios de diciembre.



Las zanahorias pueden comerse crudas o cocidas, al vapor o asadas, según se desee. Van muy bien con pimientos, apio y pollo. Prepara platos coloridos y sabrosos con zanahorias. Combina bien con platos de invierno, como la carne de vacuno y las zanahorias, o con ensaladas de verano, por ejemplo.

# El tomate cereza



El tomate pertenece a la familia de las solanáceas. Originario de países tropicales y de las estribaciones de los Andes, el tomate solo se produce desde hace 150 años por su fruto.

Esta variedad, también conocida como carabina roja, es una antigua variedad alemana muy cultivada por su pequeño tamaño y su sabor.

Mes	Ene	Feb	Mar	Abril	Mayo	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic	
Siembra		█											
Cosecha			█										



Puede sembrarse ya a finales de enero, siempre que los plantones se coloquen en una zona bien iluminada.



Puedes plantar tus tomates en cualquier tipo de suelo, pero esta verdura prefiere un suelo fresco y húmedo.



El riego debe ser regular, al menos 3 veces por semana.



Asegúrate de que los tomates cherry tengan un lugar soleado.

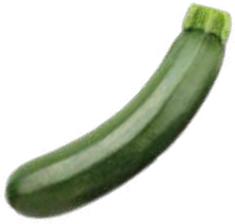


Unos 60 días después de la siembra.



El tomate cherry puede utilizarse como aperitivo, pero también en ensaladas, gracias a su pequeño tamaño. También pueden cocinarse o utilizarse en salsas.

# Calabacín



El calabacín, o su nombre latino cucurbita pepo, es originario de América y fue introducido en Europa por los conquistadores.

Dos o tres plantas de calabacín son suficientes para alimentar a una familia durante un verano.

Mes	Ene	Feb	Mar	Abril	Mayo	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Siembra												
Cosecha												



En abril, a cubierto, siembra tres semillas por taza. Se puede sembrar en el exterior a partir de mediados de mayo.



Al calabacín le gustan los suelos frescos y ligeros.



Riega a fondo, de 2 a 3 veces por semana, pero evita regar las hojas.



Elige un lugar soleado y con mucho calor en verano.



Puedes cosechar tus calabacines entre 2 y 3 meses después de la siembra, cuando tengan entre 15 y 25 cm de longitud.



El calabacín es una verdura fácil de cocinar y se puede utilizar en muchas recetas. Se cocina con relativa rapidez, se puede utilizar en fideos, rodajas, tartas, salteados y rellenos, por ejemplo. Va especialmente bien con cúrcuma y queso de cabra.

# Pimienta



La pimienta pertenece a la familia de las solanáceas, originaria de México, América Central y del Sur.

Es una variedad de pimienta muy suave. Los pimientos llegaron a Europa en el siglo XVI, pero no fue hasta el siglo XVIII cuando su cultivo despegó realmente.

Mes	Ene	Feb	Mar	Abril	Mayo	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Siembra												
Cosecha												



La emergencia tiene lugar entre 8 y 11 días. Se puede sembrar desde febrero hasta mediados de marzo. Los pimientos también pueden cultivarse en un balcón.



Elige un suelo ligero y añade abono.



Riega regularmente, mantén la tierra húmeda.



Elige un lugar con mucha luz solar y cerca del calor.



Cosecha tus pimientos de junio a julio, el pimiento pasará de verde a naranja y a rojo.



La carne del pimiento es gruesa y adecuada para el relleno. Es un ingrediente esencial en platos como la piperrada o el pisto.

Aporta sol y color a tus platos con pimientos.

# Rábano



El rábano Gaudry es un rábano de crecimiento rápido, que rara vez se cava y que dura todo el mes. Esta variedad es ideal para cultivar bajo cubierta o en interiores.

Mes	Ene	Feb	Mar	Abril	Mayo	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Siembra												
Cosecha												



De abril a octubre, esparce las semillas por toda la superficie, separándolas de 1 a 2 cm. Después de la emergencia, no dudes en ralear para dar espacio a las plantas buenas para que se desarrollen.



Mantener la tierra húmeda hasta la emergencia.



Riega regularmente para que la planta nunca se quede sin agua.



En primavera y otoño, prefiere una exposición al sur. En verano, colócalas en semisombra.



Puedes cosechar tus rábanos después de 4 a 6 semanas.



Los rábanos suelen comerse crudos como aperitivo o en ensaladas. También se pueden comer a la parrilla para variar.

# Tomate de Nápoles



Esta antigua variedad tiene unos frutos muy grandes, aplanados, de tipo carne de vacuno, de color rojo rosado y con un peso de 200-900 g.

Ligeramente acanalado en la parte superior. Variedad originaria de Italia.

Mes	Ene	Feb	Mar	Abril	Mayo	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Siembra												
Cosecha												



Sembrar en macetas a una temperatura de 16-20°C, bajo un refugio bien iluminado. Puede sembrarse ya a finales de enero, siempre que los plantones se coloquen en una zona bien iluminada.



Suelo ligero, suelto y fresco.



Riegue a fondo en el momento de la plantación. Riego regular sin mojar el follaje para evitar enfermedades



Una exposición soleada



Coseche el tomate cuando esté bien coloreado, normalmente entre 4 y 5 meses después de la siembra



El tomate Napoli es perfecto para cocinar en salsa y realzar la pasta y otros platos.

# Ensaladas

## Lechuga



La lechuga, o *Lactuca sativa* en latín, es una ensalada fácil de cultivar. Proviene originalmente de las montañas del Kurdistán.

Se ha producido y consumido desde el primer milenio después de Cristo. Los romanos y los griegos comían lechuga para preparar sus estómagos para una comida abundante.

Mes	Ene	Feb	Mar	Abril	Mayo	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Siembra												
Cosecha												



La siembra de lechuga es indirecta. En cuanto aparezcan las primeras hojas verdaderas, a los 15 días aproximadamente, puedes trasplantar.

Planta tus plántulas en primavera, en un vivero de febrero a marzo. En verano, se pueden plantar directamente en el campo de abril a junio.



Las lechugas crecen en casi cualquier tipo de suelo, pero lo mejor es la tierra suelta y aireada. Además, requiere poco abono.



Riega regularmente para mantener la tierra húmeda.



Elige un lugar ligeramente soleado.



6 semanas después de la siembra, no arranques las raíces para que a la planta le crezcan nuevas hojas. Cosecha antes de que le crezcan más hojas.



Rica en agua, la lechuga puede servirse cruda con condimentos, pero también estofada, con carne y verduras.

# Hoja de roble



La lechuga de hoja de roble es una ensalada fácil de cultivar durante todo el año. Si deseas cosechar tus lechugas en invierno, debes considerar la posibilidad de proteger tus plantas de las heladas, utilizando un pequeño invernadero o túnel.

Las hojas de roble requieren poco mantenimiento, salvo un riego regular. Tiene buenas cualidades nutricionales, como oligoelementos, fibra, minerales y vitaminas.

Mes	Ene	Feb	Mar	Abril	Mayo	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Siembra												
Cosecha												



La siembra de hojas de roble es indirecta. En cuanto aparezcan las primeras hojas verdaderas, a los 15 días aproximadamente, puedes trasplantar.

Planta tus plántulas en primavera, en el vivero de febrero a marzo. En verano, se pueden plantar directamente en el campo de abril a junio.



Elige un suelo suelto y fresco.



Riega regularmente para mantener la tierra húmeda.



Elige un lugar ligeramente soleado.



Unas 6 semanas después de la siembra, no arranques las raíces para que a la planta le salgan hojas nuevas. Cosecha antes de que a tu verdura le salgan más hojas.

La vida útil es relativamente corta. Utilízalo con un aderezo o como acompañamiento de platos más sustanciosos.



La hoja de roble es una variedad de ensalada rica y generosa. Se puede comer crudo o cocido. Va bien con el pescado o las ensaladas mixtas.

# Realización de la siembra

## Siembra directa

**La siembra directa** significa plantar la semilla directamente en la tierra o en la jardinera. Las hortalizas como las zanahorias y los rábanos son resistentes al frío, por lo que es posible plantarlas directamente en el suelo al aire libre a pesar de las heladas.

Si no estás seguro del clima, te recomendamos que utilices la siembra indirecta en una maceta antes de plantar.



1/ Prepara tu suelo. Crear montículos de tierra es un buen método para la siembra directa. Esto ayuda a mantener la estructura del suelo durante todo el período de plantación. Entre los montículos, crea surcos (con una garra o pala) para acomodar tus semillas.

2/ Coloca tus semillas en los surcos.



3/ Cubre tus semillas con tierra.



4/ Agua.

# Siembra indirecta

**La siembra indirecta** es un método de cultivo que permite que las plantas crezcan en el interior antes del trasplante, plantándolas en macetas. La siembra indirecta es especialmente adecuada para las plantas tropicales o de clima frío, como los pimientos, los tomates y las ensaladas.



1/ Llenar un recipiente grande con agua tibia.

2/ Coloca los gránulos de turba en él durante 5 minutos.



3/ Una vez que los gránulos se hayan hinchado: escúrrelos para eliminar el exceso de agua. A continuación, añade el abono y mezcla.

4/ Coloca la tierra en las macetas biodegradables. Ten cuidado de no apretar demasiado la tierra para que las semillas puedan respirar.



5/ Coloca tus semillas y cúbreelas con una fina capa de tierra para macetas.

# Ideas de recetas

## Zanahorias de cuadros

### Ingredientes



- 12 zanahorias medianas (3 zanahorias para una persona)
- 80 g de mantequilla
- 15 g de azúcar o 1 cucharadita de azúcar en polvo
- Agua de Vichy
- Perejil y cebollino
- sal y pimienta

### Instrucciones

- Lavar las zanahorias en agua fría, luego pelarlas con un pelador de verduras, un cuchillo o un pelador;
- Cortar las zanahorias en rodajas y reservarlas;
- Derretir la mantequilla en una sartén y añadir el azúcar en polvo a fuego lento (asegurarse de que la mantequilla no se quemé y de que el azúcar no se convierta en caramelo);
- Mezclar todo hasta obtener una mousse ligera;
- Añade las rodajas de zanahoria y fríelas en la sartén durante unos minutos con una espátula o cuchara de madera;
- Cubrir las zanahorias con agua y sazonar con sal y pimienta al gusto;
- Cocer medio tapado a fuego medio durante 20-25 minutos sin remover hasta que se evapore el agua;
- Comprueba el punto de cocción con la hoja de un cuchillo, remueve las zanahorias y rectifique la sazón si es necesario;
- Lavar el perejil y el cebollino y picarlos finamente;
- Añadir el perejil y el cebollino picados a la sartén al final de la cocción;
- Retirar la sartén del fuego o continuar la cocción a fuego lento si las zanahorias aún no están lo suficientemente tiernas.



# Pasta al horno con feta y tomates cereza

## Ingredientes



- 450 g de pasta (según su preferencia)
- 1 bloque de 200 g de queso feta
- 560 g o 4 tazas de tomates cherry (con o sin uvas)
- 125 ml o 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 guindilla pequeña o copos de guindilla triturados (al gusto)
- 3 dientes de ajo
- Unas hojas de hierbas de Provenza
- Sal
- Pimienta

## Instrucciones

- Comienza por precalentar el horno a 200°C (marca de gas 6/7).
- Verter un poco de aceite de oliva en el fondo de la fuente de horno.
- Coloca el bloque de queso feta en un recipiente con agua fría y déjalo desalinizar durante unos 5 minutos antes de sacarlo y secarlo.
- Lavar los tomates cherry y escurrirlos.
- Lavar y picar finamente la guindilla.
- Colocar el feta, los tomates cherry y la guindilla picada en la fuente de horno.
- Picar finamente o exprimir los dientes de ajo y añadirlos a la mezcla.
- Vierte un poco de aceite de oliva sobre el feta, los tomates, la guindilla y el ajo y sazónalo con pimienta.
- Colocar la mezcla en el horno durante 20-30 minutos hasta que los tomates estallen y comiencen a ablandarse.
- Mientras tanto, hervir agua con sal en una cacerola.
- Cocer la pasta en el agua hirviendo durante unos minutos y escurrirla.
- Cuando la pasta haya terminado de cocinarse en el horno, retira las ramas de tomate si es necesario.
- Desmenuza el queso feta con un tenedor, añádelo a la pasta caliente y mézclalo.
- Añade las hierbas de Provenza para dar más sabor a la pasta, el queso feta y los tomates, y mételo en el horno.

