

GROW IT

VERDES FRONDOSOS

Maggie Young, UT Dietetic Intern

Natalie R. Bumgarner, PhD Assistant Professor, Department of Plant Sciences


 A purple rounded rectangle with a white border, containing the word 'Obtenerlo' in white text. The rectangle is decorated with small white stars and dots.

Obtenerlo

- 🔥 Compre semillas de alta calidad que fueron empaquetadas para el año corriente de un proveedor de buena reputación.
- 🔥 Los verdes frondosos se pueden cultivar de trasplantes, pero la siembra directa funciona bien y a menudo es la forma más sencilla de comenzar.


 A green rounded rectangle with a white border, containing the word 'Plantarlo' in white text. The rectangle is decorated with small white stars and dots.

Plantarlo

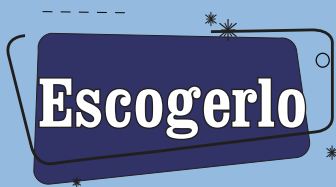
- * Los verdes frondosos (col rizado, collares, mostaza, espinaca, lechuga y acelgas suizas) son cultivos frescos de temporada que pueden soportar heladas pero no crecen muy bien en climas calurosos. Por lo tanto, a menudo hay dos cosechas cultivadas a principios de la primavera y principios -finales de otoño en Tennessee.
- * Los verdes más resistentes al frío (col rizado, collares, mostaza y espinacas) se pueden sembrar desde mediados de febrero hasta principios de abril para una cosecha de primavera y luego de nuevo a mediados o finales de agosto a principios de octubre.
- * Otros verdes (lechuga, acelgo suizo, nabos verdes) se pueden sembrar en marzo y abril para tener una cosecha de primavera y luego de nuevo en agosto y septiembre para una cosecha de otoño.
- * Los verdes se pueden cultivar bien en jardines y camas elevadas. Si el espacio es un problema, los contenedores con una gran opción porque las plantas no necesitan soporte.
- * Todos los recipientes necesitan tener drenajes para evitar que la mezcla de macetas se sature con agua. La lechuga, los nabos verdes y las espinacas deben cultivarse en recipientes que contengan de 2-3 galones de tierra/mezcla de macetas, mientras que la col rizada y los collares probablemente mejor en recipientes que contengan 3-5 galones de mezcla para macetas.
- * Después de la siembra, cubra las semillas con $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ pulgada de mezcla de maceta o tierra. La col rizada, las colas, y la acelga suiza necesitan entre 8 y 12 pulgadas entre las plantas, mientras que la mostaza, la lechuga, los nabos, la remolacha verde y las espinacas se pueden sembrar más cerca, de 2-6 pulgadas entre las plantas. Si cosechas las hojas pequeñas, las plantas se pueden sembrar más cerca.



- ★ La adición de fertilizante granulares en la siembra proporcionara nutrientes para la planta durante su crecimiento. Una cama elevada de 4 pies por 8 pies podría ser fertilizada con ½ a 1 taza de fertilizante a 10-10-10. Mezcle uniformemente el fertilizante en las 2 pulgadas superior de tierra o mezcla de crecimiento.
- ★ Los verdes de hoja funcionan bien con la humedad constante y el suelo bien drenado o la mezcla de macetas. Tenga en cuenta que regarlos a menos frecuencia será necesario durante las estaciones de primavera y otoño.
- ★ El crecimiento lento o las hojas mas Viejas amarillentas significa que es posible que no haya suficientes nutrientes disponibles. Despues de unas tres semanas, puede agregar de 1-2 cucharadas de ferilizante soluble en agua en 2-4 galones de agua semanalmente en un cama elevada de 4 pies por 8 pies para mantener las cosechas frondosos creciendo bien.



- ◆ Puede cosechar toda la planta o hojas individuales siempre que las hojas sean del tamaño que prefiere comer. Recuerde, los verdes jóvenes son solo cultivos frondosos cosechados a una edad temprana.
- ◆ Dado que se puede plantar en primavera o otoño, estas plantas se cosechan a finales de la primavera o principios del verano y finales del otoño. El sabor y la calidad de estos verdes es a menudo mejor cuando están madurando bajo temperaturas frescas.
- ◆ Puede seguir cosechando estos frondosos verdes en la temperaturas de primavera y verano, siempre y cuando la calidad y el sabor sea bueno.
- ◆ Del mismo modo, la cosecha de invierno también es posible para otoño. Algunos (col rizado y espinacas, por ejemplo) pueden incluso pasar el invierno y es posible que encuentres otra oportunidad para cosechar en Febrero, Marzo y Abril del próximo ano.



Este material fue desarrollado con fondos parcialmente del USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en acuerdo con el Estado de Tennessee y fondos parcialmente del USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Programas en agricultura y recursos naturales, desarrollo de juventud en 4-H, ciencias de la familia y el consumidor, y desarrollo de recursos. Cooperación entre el Instituto de Agricultura de la Universidad de Tennessee, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y gobiernos en los condados. La Universidad de Tennessee Extensión proporciona igualdad de oportunidad en programas y empleo.