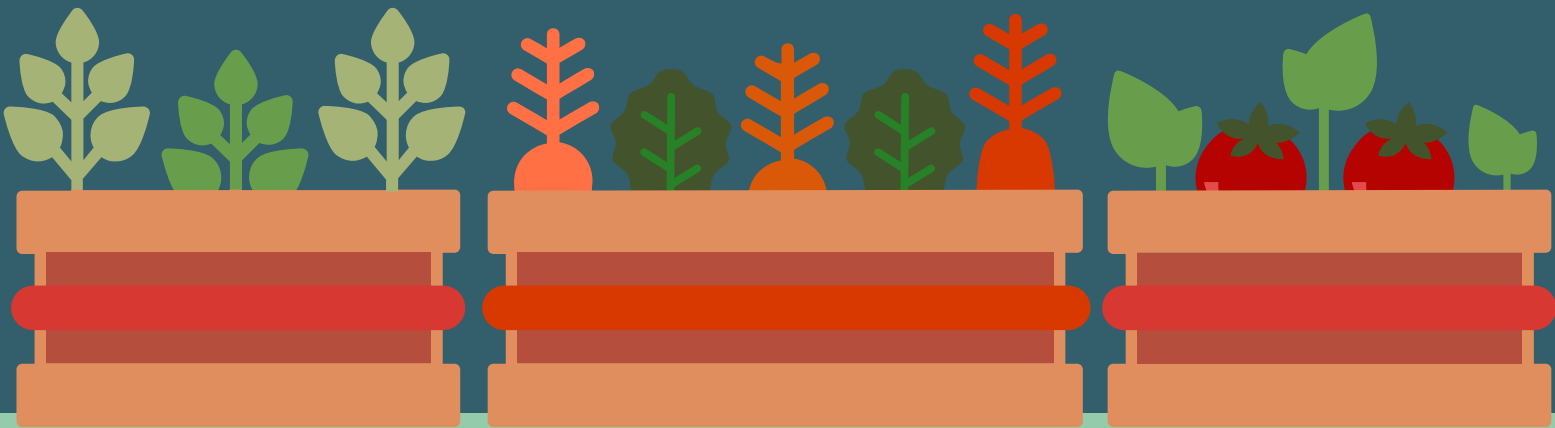




FICHA DIDÁCTICA

Microhuertos de brotes y germinados



Castilla-La Mancha



Federación de Usuarios-
Consumidores Independientes
de Castilla La Mancha



Microhuertos de brotes y germinados

Para hacer en casa tu propio microhuerto lo que primero tienes que saber es la diferencia entre brote y germinado:

- ✱ Los **brotes** son las semillas que han germinado con unas dos semanas de vida aproximadamente. Se cultivan sobre suelo y para comerlos hay que cortarlos, por lo que consumimos el tallo y la hoja.
- ✱ Los **germinados** son las semillas recién germinadas, con una semana de vida aproximadamente, y se cultivan únicamente con agua, en bolsas de germinación o botes de cristal. Se come todo: el tallo, la raíz e incluso la semilla.

Microhuertos de brotes y germinados

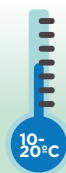
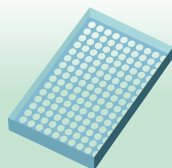
¿Qué se necesita para hacer un microhuerto?

- **Semillas.**
- **Bolsas de germinación de lino o cáñamo.** Con estos tejidos las semillas están completamente aireadas y húmedas.

Para hacer germinados con esto sería suficiente, pero si quieres cultivar brotes vegetales, además se requiere:

- **Una bandeja** con agujeros en la base para que drene el agua.
- **Sustrato universal.**

También **agua** o humedad y una **temperatura media entre los 10 y 20°C** para que las semillas germinen. Lo demás es cuestión de tiempo y paciencia.




¡Cosas que necesitamos para empezar!




ACTIVIDAD 1

A continuación vienen todos los pasos necesarios para elaborar un microhuerto, pero debido a los fuertes vientos se han descolocado... ¿Serías capaz de **ordenarlos**?


4º




Preparar la bandeja con aproximadamente dos cm de sustrato.




Meter las semillas en la bolsita germinadora y enjuagarlas 1 o 2 veces al día.




Cuando tengan un tamaño aproximado de 10 centímetros ya podéis cortarlos para poder consumirlos.




Poner 2 cucharadas soperas de semillas en un recipiente con agua durante 8 horas.




Tenerlas en la bolsita 2- 3 días hasta que comiencen a germinar, esto es cuando les sale el primer rabito.



Esperar 2-3 días hasta que empiece a crecer la raíz y los primeros "tallitos" hacia arriba. Ya podemos quitar la bandeja que cubría las semillas y lo podemos dejar en un lugar iluminado para que los brotes comiencen a realizar la fotosíntesis por sí solos y comiencen a colorearse de verde.



Repartir las semillas uniformemente por la bandeja y tapar con otra bandeja o trapo húmedo para hacer presión.



Regar una o dos veces al día.

★ **Pista:** Hasta el tercer paso se pueden dejar en las bolsitas unos días más y consumirlas como germinados, pero si deseas hacer brotes tienes que continuar con el resto de pasos.

Si ya los has ordenado, ya puedes ponerte a trabajar. ¡Cómo ves es muy muy fácil tener nuestro pequeño huerto en casa y no requiere nada de espacio! Además, son un alimento con un alto contenido en **vitaminas, aminoácidos, minerales y fibra**. Por cierto, guarda los brotes y germinados que no vayas a consumir en la nevera.



APARTADO DE
Soluciones



ACTIVIDAD 1

4º

Preparar la bandeja con aproximadamente dos cm de sustrato.



2º

Meter las semillas en la bolsita germinadora y enjuagarlas 1 o 2 veces al día.



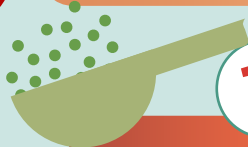
8º

Cuando tengan un tamaño aproximado de 10 centímetros ya podéis cortarlos para poder consumirlos.



1º

Poner 2 cucharadas soperas de semillas en un recipiente con agua durante 8 horas.



3º

Tenerlas en la bolsita 2- 3 días hasta que comiencen a germinar, esto es cuando les sale el primer rabito.



7º

Esperar 2-3 días hasta que empiece a crecer la raíz y los primeros "tallitos" hacia arriba. Ya podemos quitar la bandeja que cubría las semillas y lo podemos dejar en un lugar iluminado para que los brotes comiencen a realizar la fotosíntesis por sí solos y comiencen a colorearse de verde.



5º

Repartir las semillas uniformemente por la bandeja y tapar con otra bandeja o trapo húmedo para hacer presión.



6º

Regar una o dos veces al día.



ACTIVIDAD 1

1º
Poner 2 cucharadas soperas de semillas en un recipiente con agua durante 8 horas.

2º
Meter las semillas en la bolsita germinadora y enjuagarlas 1 o 2 veces al día.

3º
Tenerlas en la bolsita 2- 3 días hasta que comiencen a germinar, esto es cuando les sale el primer rabito.

4º
Preparar la bandeja con aproximadamente dos cm de sustrato.

5º
Repartir las semillas uniformemente por la bandeja y tapar con otra bandeja o trapo húmedo para hacer presión.

6º
Regar una o dos veces al día.

8º
Cuando tengan un tamaño aproximado de 10 centímetros ya podéis cortarlos para poder consumirlos.

7º
Esperar 2-3 días hasta que empiece a crecer la raíz y los primeros "tallitos" hacia arriba. Ya podemos quitar la bandeja que cubría las semillas y lo podemos dejar en un lugar iluminado para que los brotes comiencen a realizar la fotosíntesis por sí solos y comiencen a colorearse de verde.