

Micro plantas en casa: Paso a paso

PREPARACION & SEMBRIO

MATERIALES

Puedes cultivar micro plantas en una gran variedad de envases. ¡Reciclando algo de tu casa sería lo mejor!

- Envases poco profundos con tapas (como los de las frutitas del súper) reciclados
- Medio de crecimiento (mezcla para macetas o alguna preparación sin tierra)
- Semillas sin tratamiento químico (es preferible comprar paquetes especiales para micro plantas)
- Un lugar soleado dentro de la casa
- Tijeras

PREPARAR EL ENVASE

Debes usar cualquier envase no muy profunda y que no absorba agua. Puedes reciclar recipientes de tu casa, o comprar charolas especiales para la cultivación de micro plantas.

- Lo mejor sería un envase de 1 a 3 pulgadas de alto, usando su tapa como base para poder regar las plantas desde abajo. (ver *Cómo cuidar a tus micro plantas*)
- Si quieres usar un envase sin agujeros, puedes usar tijeras o un cuchillo de cocina para hacerlos a mano. Eso sí, ¡hazlo con mucho cuidado!

SELECCIONAR SEMILLAS

Muchas semillas (no todas) pueden ser cultivadas y consumidas como micro plantas. Abajo está un cuadro describiendo las más fáciles de cultivar del libro *Microgreen Garden: an Indoor Grower's Guide to Gourmet Greens* escrito por Mark Mathew Braunstein.

1	Col china	Crece fácilmente y con rapidez	bella y muy sabrosa
2	Rábano rojo y daikón	Crece fácilmente y con rapidez	sabe igual que el vegetal
3	Nabo	Crece fácilmente y con rapidez	variedades de hoja sabe al mismo vegetal
4	Bok choy	Crece fácilmente y con rapidez	cambia el sabor y color según la variedad
5	Sésamo (no usar negro)	Germina fácilmente	es la excepción porque sabe mejor cocido
6	Berro	Crece rápido	Picante, usar como condimento mejor
7	Lechuga (casi todas)	Delicada a la hora de cosechar	bella y deliciosa
8	Verduras asiáticas (especialmente komatsuna)	Tolera tanto el calor como el frío	saben un poco a mostaza
9	Endivia	Crece fácilmente pero con lentitud	es un ramo de hojas preciosas
10	Hojas de mostaza (varias)	Crece fácilmente y con rapidez	Picante, usar como condimento mejor

- Si empiezas con cantidades pequeñas de semillas podrás definir lo que más este a tu gusto. Una vez que decides que es lo que vas a plantar con más frecuencia, es mejor comprar en bulto para ahorrar en el costo.
- Es importante comprar semillas sin tratamientos químicos porque se comen de inmediato después de brotar. Semillas orgánicas son preferibles pero no esenciales.
- Si remojas semillas de tamaño grande antes de plantarlas, es mejor. Este paso ayuda en el proceso de germinación.

PREPARAR MEDIO DE CULTIVO

Un medio de cultivo es donde cultivamos nuestras semillas. Para la mayoría de las plantas es tierra – para micro plantas es una mezcla especial que puede incluir tierra.

- Como se cosecha estas plantas tan jóvenes, es ideal usar tierra para macetas estéril o una mezcla especial para germinación. Estas mezclas son más porosas que el suelo superior y no se endurecen cuando la capa es delgada.
- Una mezcla estéril previene contra enfermedades encontradas en el suelo. Si decides usar tierra de tu propio jardín, hornéala a 212° F durante 30 minutos antes de plantar semillas.
- Puedes hacer tu propia mezcla o comprar una bolsa pre-hecha en un centro de jardinería.

¡A PLANTAR TUS SEMILLAS!

Es recomendable colocar periódicos o una toalla vieja en el piso cuando empiezas a plantar tus semillas.

- Rellena el envase que hayas escogido con medio de cultivo, llenándolo hasta casi arriba.
- Añada agua suficiente para mojar pero no empapar el medio. Debería sentir como una esponja recién exprimida. A veces es mejor hacer este paso antes de rellenar el envase.
- Esparce las semillas en una sola capa cubriendo casi toda la superficie del medio de cultivo.
- Presiona las semillas con mucho cuidado apenas metiéndolas en el medio.
- Cubra las semillas con una capa delgada (1/8”) del medio y, encima, toallas de papel ligeramente mojadas. Todo esto ayuda a que las semillas estén húmedas y que no les llegue aire frío. Cuando las semillas empiezan a brotar hay que quitar las toallas de papel para dejarlas crecer bien.
- Busca un lugar soleado para dejar tus micro plantas. Seis horas de sol y suficiente agua es la fórmula perfecta para que crezcan bien.

CUIDADOS PARA MICRO PLANTAS

El riego

Un riego consistente es esencial para el crecimiento de micro plantas. El propósito es de regar la tierra, así que no se trata de regar desde arriba.

- Usa agua filtrada. Agua de la llave clorada le hace daño a las micro plantas. Si no tienes filtro de agua puedes llenar un recipiente de boca ancha con agua de la llave, dejándolo 24 horas para que el cloro se evapore.
- Riega desde abajo o de lado, nunca desde arriba.

- Para regar desde abajo, pon la tapa del envase o una charola con un poco de agua debajo de tu “maceta”. Asegura que el agua apenas llegue a los hoyos del envase, deja reposar por 10 minutos y luego tira el agua que sobra. La charola debe de quedar debajo del envase y se repita todo esto cada vez que la tierra esté seca. Este método es ideal para micro plantas, dándoles suficiente agua sin dañarlas.
- Regar de lado quiere decir que vas a inclinar el recipiente a un ángulo sobre el lavabo, regando con un chorrito de agua desde el borde del envase. Recuerda de no regar desde encima. Deja el envase 5 a 10 minutos a que escurra el agua sobrante, y luego regrésalo a su lugar soleado. Haz esto una vez al día o cada vez que el medio esté seco.

DESPUES DE GERMINAR

Las semillas germinarán en 2 a 7 días.

- Cuando la mayoría de las semillas germinen es hora de quitar la toalla de papel húmeda. Los brotes van a necesitar luz del sol para la fotosintética.
- Ahora es importante monitorear tus micro plantas diariamente, asegurando que el medio este húmedo (no muy mojado) y que les llegue el sol por lo menos seis horas al día.

LA COSECHA

La mayoría de las micro plantas estarán listos para consumo en 7 a 14 días al aparecer sus “hojas verdaderas”.

- Si el envase que usas es pequeño, vas a querer cosechar todas tus micro plantas al mismo tiempo. Para eso, posiciona tu envase a un ángulo sobre un plato hondo. Usando tijeras, corta las hojas con cuidado dejándolas caer dentro del plato.
- Corta apenas encima del medio, dejando las plantas limpias (sin tierra). Estas plantas son muy frágiles y no es recomendable lavarlas.
- Si es necesario lavarlas, hazlo con mucho cuidado con un chorrito de agua nada más. Sécalas al aire sin agitarlas mucho.

¡A DISFRUTAR!

Las micro plantas son deliciosas en una ensalada, como ingrediente de una pizza o adornando un bocadillo.

- Las puede guardar en el refrigerador hasta por una semana. Se recomienda usar un recipiente de vidrio, tratándolas con mucho cuidado para no magullar.

LA LIMPIEZA

¡Eso es la clave de una producción de micro plantas exitosa!

- Si decides reciclar el medio de crecimiento después de cosechar tus plantas, servirá de mucho provecho para tu jardín o compost.
- Lava tus envases a fondo quitando todos los pedacitos de medio y raíces. Dejándolos a secar en el sol es recomendable para desinfectar.