



¿Hay tierra?

(Got Dirt?)

Un Kit de herramientas
para el huerto para
implementar huertos
para jóvenes

For more information about this garden toolkit contact:



Nutrition, Physical Activity and Obesity Program
Division of Public Health
P.O. Box 2659
Madison, WI 53701-2659
Phone: (608) 267-9194
Fax: (608) 266-8925
DHSChronicDiseasePrevention@dhs.wisconsin.gov
www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity/

Thank you to the following organizations for their collaboration on this project:



This garden toolkit was made possible by funding from:

Centers for Disease Control and Prevention Obesity Prevention Grant:
This publication was supported by Cooperative Agreement
Number U58/DP001494 from the Centers for Disease
Control and Prevention. Its contents are solely the
responsibility of the authors and do not represent the
official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

Contenido



Prefacio	2	
Sobre su kit de herramientas.	4	
 Parte uno: Pasos básicos para comenzar un huerto		
Paso 1: Encuentre un lugar para plantar	6	
Paso 2: Obtenga las semillas y las herramientas	10	
Paso 3: Prepare la tierra.	12	
Paso 4: Comience su huerto	14	
Paso 5: Cómo plantar	18	
Paso 6: Cómo cuidar el huerto	20	
Paso 7: Época de cosecha	24	
Paso 8: Cómo prepararse para el año siguiente	28	
 Parte dos: Ejemplos y recursos sobre huertos		
Historias sobre huertos exitosos		
Huertos comunitarios		
Ejemplos	32	
Recursos	36	
Huertos de centros de cuidado infantil y de adultos		
Ejemplos	38	
Huertos escolares		
Ejemplos	42	
Recursos	45	
Oportunidades de financiamiento	45	
Aprendizaje servicio.	46	
 Recursos útiles para el huerto		
Cómo cultivar el futuro	52	
Recursos extras para los huertos	56	
Oportunidades educativas	57	
Wisconsin School Garden Initiative.	57	
 Referencias.		57
Reconocimientos.		58
Ideas para mi huerto		59

Prefacio



La obesidad infantil y sus consecuencias relacionadas con la salud están aumentando en los jóvenes de Wisconsin. La investigación sobre nutrición apoya el papel que desempeña el consumo de más cantidad de frutas y verduras para la prevención del cáncer, enfermedades cardíacas y obesidad.¹ Por lo tanto, los huertos para jóvenes podrían surgir como una herramienta importante para la nutrición y el bienestar en las intervenciones de la salud pública. Las investigaciones recientes han documentado que hacer participar a los niños en los huertos es una estrategia prometedora para aumentar el consumo de frutas y verduras.² Los huertos escolares pueden lograr un efecto positivo en las elecciones de comida que hacen los niños mejorando sus preferencias por las verduras y aumentando su conocimiento sobre nutrición.² Más aún, el huerto es un medio maravilloso para aumentar la actividad física. Una persona de 130 libras puede quemar unas 295 calorías por hora mientras trabaja en el huerto. Así mismo, una persona de 150 libras puede quemar unas 300 calorías por hora.

Por eso, para alentar el consumo de comida sana y mayor actividad física, Department of Health Services' Nutrition, Physical Activity & Obesity Program creó este cuadernillo sobre horticultura. Para garantizar la inclusión de información precisa sobre la horticultura, muchos expertos de todo el estado colaboraron o revisaron el boletín Got Dirt? Garden Toolkit (Kit de herramientas para el huerto de ¿Hay tierra?), incluidos los agentes de extensión de horticultura y coordinadores de huertos comunitarios de la Universidad de Wisconsin, horticultores maestros y otros expertos locales en horticultura. Este kit de herramientas es un componente de Got Dirt? Garden Initiative. Got Dirt? Garden Initiative también incluye:

- cursos prácticos sobre cómo comenzar un huerto para jóvenes;
- recursos auxiliares para comenzar un huerto para jóvenes;
- planes de lecciones y actividades para que se usen en un huerto para jóvenes;
- conexión con experiencia local en horticultura/horticultores maestros.

El objetivo de Got Dirt? Garden Initiative es mejorar el acceso a las frutas y verduras frescas aumentando la implementación de huertos de frutas y verduras hechos por los jóvenes en Wisconsin. El resultado general para la salud de Got Dirt? Garden Initiative es aumentar el consumo de frutas y verduras entre los niños, adolescentes y adultos. Más aún, al alentarlos a crear un huerto, el kit de herramientas intenta apoyar varias de las siguientes iniciativas nacionales y estatales:



- **Have a Plant®:** Una campaña nacional, Have a Plant®, tiene como objetivo llegar a la raíz del por qué los consumidores no comen suficientes plantas. Las frutas y las verduras son importantes para mantener un peso saludable y pueden reducir el riesgo de muchas enfermedades. Comer una variedad colorida de frutas y verduras proporciona una gama más amplia de nutrientes valiosos como fibra, vitaminas y potasio. La incorporación de los productos del huerto en las comidas y las meriendas son formas maravillosas de aumentar la cantidad y la variedad de frutas y verduras que se consumen cada día. Para más información ingrese a: <https://fruitsandveggies.org>.
- **Wisconsin Nutrition, Physical Activity & Obesity Program:**
El programa busca alentar la comida sana y la mayor actividad física como un modo de reducir el sobrepeso y la obesidad en Wisconsin. En la actualidad, se considera que el 62% de los adultos de Wisconsin tienen sobrepeso o son obesos, y el 25% de los alumnos de escuelas secundarias tienen sobrepeso o son obesos.^{3,4} Más aún, sólo el 18% de los alumnos de escuelas secundarias y el 24% de los adultos de Wisconsin consumen frutas y verduras 5 o más veces por día.^{3,4} Así, el programa se centra en desarrollar recursos, brindar asistencia técnica y trabajar con socios para crear entornos por medio de políticas y cambio ambiental que apoyen a las personas en su intento por comer sano y estar físicamente activas.

- **Farm-to-School AmeriCorps Program de Wisconsin:** El Department of Public Instruction de Wisconsin apoya el programa estatal de la granja a la escuela de AmeriCorps. El objetivo del Farm-to-School AmeriCorps Program de Wisconsin es aumentar el acceso a comidas producidas a nivel local (incluidas las frutas y verduras) en las escuelas de Wisconsin. De la granja a la escuela constituye un enfoque potencial para reducir la obesidad infantil promoviendo hábitos alimenticios saludables, mientras se aumenta el acceso a las comidas locales en las escuelas y mientras se crea otro mercado para los agricultores locales y otros negocios alimenticios. Para obtener más información, ingrese a: <https://dpi.wi.gov/school-nutrition/farm-to-school/ameri-corps>
- **Fresh Fruit and Vegetable Program de Wisconsin:** Financiado por medio del Proyecto de Ley Agrícola de 2008 (2008 Farm Bill), Wisconsin Fresh Fruit and Vegetable Program brinda frutas y verduras frescas gratis a los niños de escuelas primarias que participan del programa. El objetivo de este programa es expandir y aumentar la variedad y cantidad de frutas y verduras que los niños prueban y consumen. Combinado con educación en nutrición y un refuerzo de los hábitos alimenticios saludables, el programa enfatiza las metas a largo plazo de influenciar de un modo positivo los hábitos alimenticios de los niños durante toda su vida, específicamente el consumo de frutas y verduras. Este programa también alienta a las escuelas a contactarse con agricultores/productores del área para comprar productos frescos locales. Para obtener más información, ingrese a: <https://dpi.wi.gov/school-nutrition/programs/fresh-fruit-vegetable>
- **Wisconsin Food Security Project:** Wisconsin Food Security Project brinda información localizada sobre la infraestructura de seguridad de los alimentos en Wisconsin. El proyecto promueve la seguridad de los alimentos ayudando a los planificadores y creadores de políticas a identificar fortalezas y diferencias en sus comunidades y ayudando a los proveedores de servicios y a las personas y familias a localizar recursos relacionados con alimentos.⁵ El Plan estatal de Wisconsin Food Security Consortium, titulado **Ending Hunger in Wisconsin — An Action Plan**, incluye metas relacionadas con mejorar el acceso a comidas sanas y asequibles. Un producto fresco abundante de huerto se puede donar a comedores comunitarios locales o a otros programas públicos o privados que trabajan para eliminar la falta de seguridad alimenticia en Wisconsin.

Para obtener más información sobre Wisconsin Food Security Consortium, ingrese a <https://foodsecurity.wisc.edu>

Además de estas iniciativas, se están realizando actividades piloto sobre varios enfoques nuevos para aumentar el consumo de frutas y verduras. Crear y apoyar huertos para jóvenes es un modo de trabajar hacia la mejora de la salud de todos los residentes de Wisconsin.

References Cited:

1. US Department of Health and Human Services, Healthy People 2010: Conference Edition Vol 1, 2000.
2. Graham H, Lane-Beall D, Lussier M, McLaughlin P, Zidenberg-Cherr S. Use of School Gardens in Academic Instruction. *J Nutr Educ Behav.* 2005;37:147-151
3. Centers for Disease Control and Prevention. Behavioral Risk Factor Surveillance System. www.cdc.gov/brfss.
4. Centers for Disease Control and Prevention. Youth Risk Behavior Surveillance System. www.cdc.gov/HealthyYouth/yrbs/index.htm.
5. University of Wisconsin-Extension. Wisconsin Food Security Project. www.uwex.edu/ces/flp/cfs.



Para obtener más información sobre Wisconsin School Garden Initiative, ingrese al sitio web que se actualiza constantemente con los últimos recursos, información sobre cursos y fuentes de financiación. Ingrese al sitio web en www.woscjpp.org/gardens.org. Puede ver información adicional sobre Wisconsin School Garden Initiative en: www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity/foodsystm/gardening.htm

Sobre su kit de herramientas para el huerto



El Nutrition, Physical Activity and Obesity Program del Department of Health Services de Wisconsin y el Fruit and Vegetable Nutrition Program de Wisconsin junto con otros colaboradores, han armado este kit de herramientas fácil de usar para el huerto para brindarle un marco para crear un huerto de frutas y verduras. El kit de herramientas está diseñado para que pueda repasar los pasos básicos para iniciar y mantener un huerto. Además, hemos incluido varios ejemplos de proyectos exitosos de horticultura en comunidades, escuelas y programas de cuidado infantil de Wisconsin. Estas historias destacan puntos claves, incluidos consejos sobre financiamiento, cómo encontrar recursos locales y cómo hacer participar a los adultos y a los niños en la horticultura. Además, hay historias sobre programas que pueden mejorar su experiencia en horticultura, incluso dar ideas sobre qué hacer con todas las frutas y verduras cosechadas y dónde obtener más información sobre aprendizaje servicio y recursos sobre planes de estudio escolares.

El kit de herramientas para huertos se divide en dos partes principales:

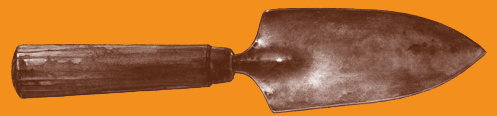
- Parte uno: Pasos básicos para la horticultura
- Parte dos: Ejemplos y recursos sobre huertos

En la parte uno, un plan integral le proporciona un enfoque de principio a fin que comienza con encontrar un área de tierra para el huerto y termina con consejos sobre cómo preparar el huerto para el año siguiente. La parte dos proporciona diversos recursos para asegurarse de que tenga una experiencia de horticultura exitosa. La horticultura puede ser muy divertida, pero también puede requerir mucho trabajo. Para ayudarlo aún más en su huerto, quizá sea beneficioso hacer participar a otros para que lo ayuden. Aquí incluimos algunas sugerencias sobre gente con la que quizá desee comunicarse:

- Compañeros de trabajo
- Docentes
- Administradores de escuelas
- Personal del servicio alimenticio de la escuela
- Alumnos
- Padres
- Niños
- Líderes de la comunidad
- Miembros de coaliciones
- Organizaciones locales basadas en la fe
- Organizaciones locales de atención médica
- Asociaciones vecinales
- Empresas locales
- Representantes de otras organizaciones locales

La horticultura es una forma maravillosa de aumentar su actividad física, mientras tiene acceso a alimentos saludables como las frutas y verduras. Esperamos que este kit de herramientas le parezca útil y que lo aliente a iniciar un huerto. Si tiene comentarios o sugerencias para mejorar este kit de herramientas sobre horticultura, sírvase de dirigirlos al Chronic Disease Prevention Program en DHSChronicDiseasePrevention@dhs.wisconsin.gov.

Pasos básicos
para comenzar



pasos

Encuentre un lugar para plantar



¿Dónde encuentro un terreno?

Aquí le damos algunas ideas de dónde puede comenzar a buscar un terreno para su huerto.

- Su patio (adelante o atrás)
- Terrenos vacíos
- Terrenos privados (el patio de un vecino)
- Terrenos de la escuela
- Terrenos del hospital
- Parques comunitarios
- Terrenos para agricultura
- Parques de atracciones del condado
- Terrenos de la oficina de extensión del condado



¿Necesita ayuda para encontrar un terreno?

Comuníquese con estas organizaciones:

- Wisconsin Park & Recreation Association
www.wpraweb.org
- University of Wisconsin-Madison Division of Extension
<https://extension.wisc.edu>

Si sólo puede encontrar un terreno pequeño..., pruebe con verduras para lotes pequeños u horticultura en recipiente. ¡Es increíble la cantidad de verduras que se pueden cultivar en macetas! Tenga en cuenta que, si está usando un terreno vacío, quizá necesite permiso para usarlo. Puede ser necesario obtener permiso, ya que los lotes vacíos son considerados terrenos privados.

Horticultura con verduras en lotes pequeños

Puntos generales

- Elija un sitio que reciba al menos 6 horas de sol por día.
- Si el terreno nunca se ha usado para la horticultura, are o cave el área a una profundidad de 6 a 8 pulgadas a principios de la primavera.
- Aunque el espacio sea limitado, recuerde no amontonar las plantas. Necesitan aire y espacio para crecer.

Técnicas que ahorran espacio

1. Intente intercalar las plantas: Esta es una técnica que involucra cultivar dos o más verduras en un área intercalando cultivos que maduran en forma rápida y lenta. Las verduras que maduran con rapidez se cosecharán antes de que los cultivos comiencen a amontonar unos a otros. También puede alternar hileras de verduras que maduran en forma rápida y lenta. Por ejemplo, plante una hilera de tomates (maduran con lentitud) y lechuga (maduran con rapidez).

2. Intente el cultivo en sucesión: Esto involucra plantar otro cultivo una vez que el anterior se cosecha o termina. Por ejemplo, cuando se ha cosechado espinaca, volver a plantar el espacio con frijoles o betabel (remolacha/betarraga).

3. Cultivo en hileras anchas: Esta técnica requiere esparcir las semillas de frutas y verduras en una banda de 8 a 12 pulgadas, en lugar de hacerlo en una única hilera. Este método funciona mejor para las verduras de hoja como la espinaca y la lechuga, que, a la larga, forman un follaje que evita el crecimiento de maleza.

4. Use el espacio vertical: El uso de enrejado o cercos para apoyar las judías de vara, los pepinos y el calabacín es una gran forma de maximizar el espacio limitado. También puede encerrar o estacar las plantas de tomate.

5. Plante variedades arbustivas: Al plantar variedades "arbustivas", las plantas ocupan menos espacio en el huerto que las variedades estándar. Las variedades arbustivas, disponibles como semillas, se encuentran en los pepinos, cantalupo, melón y calabacín.

6. Horticultura en pie cuadrado: Esta técnica requiere marcar espacios cuadrados para los cultivos en lugar de plantarlos en hileras rectas. Lo más común es marcar superficies de un pie por un pie para el área dedicada a la horticultura. Las plantas se cultivan de acuerdo con el espacio que necesitan.

7. En conclusión: No hace falta que los huertos sean cuadrados. Se puede plantar en un círculo o en un triángulo.

Frutas y verduras sugeridas para lotes de huertos pequeños

- a. Betabel (remolacha/ betarraga)
- b. Zanahorias
- c. Pepinos (hacer crecer en un enrejado o plantar una variedad arbustiva)
- d. Berenjena
- e. Ejotes (judías verdes/ chauchas)
- f. Lechuga
- g. Lechuga
- h. Cantalupo (hacer crecer en un enrejado o plantar una variedad arbustiva)
- i. Cebollas
- j. Pimientos
- k. Patatas (papas)
- l. Rábanos
- m. Chalotes
- n. Espinaca
- o. Calabaza amarilla (variedad arbustiva)
- p. Acelga
- q. Tomatoes (standard, patio, & cherry)



Horticultura en recipientes/huertos elevados

Puntos generales

- Para comenzar, asegúrese de seleccionar un recipiente que sea lo suficientemente grande como para sujetar la planta y sus sistemas de raíces.
- Para la mayoría de las verduras, se prefiere un recipiente de 3 a 5 galones.
- Las mezclas sin tierra para macetas son lo mejor para los huertos en recipientes. Estas mezclas tienen menos posibilidades de compactarse, conservan la humedad y los nutrientes de la planta muy bien y suelen ser livianas.
- Las plantas que se cultivan en recipientes requieren que se las riegue con frecuencia, porque se secan con rapidez debido al sol y al viento. Algunas plantas pueden requerir riego diario.
- La arcilla, la madera, el plástico, el cemento y el metal son todos materiales adecuados para cultivar plantas.
- Los huertos elevados que tienen dos a tres pies de ancho permiten llegar con facilidad para quitar la maleza y cosechar.
- Cuando se usan huertos elevados, puede plantar las frutas y las verduras más cerca unas de otras porque no hace falta caminar sobre la tierra.
- Para obtener los mejores resultados, use líneas de goteo o unidades de riego lento en los recipientes.

types of containers

- Entre los ejemplos de posibles recipientes se incluyen macetas de arcilla, baldes viejos, canastas grandes, cajas de plástico, bañeras, maceteros de madera o canastas para colgar. Se puede usar casi cualquier tipo de recipiente, siempre que tenga buen drenaje por medio de agujeros a los costados o en el fondo.
- Los recipientes de madera se pueden construir con facilidad, pero duran más si se usa duramen de árboles duraderos (como cedro o secuoya).
- Un tamaño típico de un recipiente de madera es 18" X 24" X 8". Los agujeros para drenaje deben perforarse en la parte de abajo o alrededor de los lados cerca de la parte de abajo de la caja. Se puede cortar una malla para que encaje en la parte de abajo del recipiente para permitir que el agua drene, no la tierra. La tierra de una profundidad de 6 a 8 pulgadas es el mínimo para la mayoría de las verduras.
- Los tanques de plástico de suministros lácteos (35 galones o menos) cortados por la mitad también son recipientes excelentes.



Para obtener más información sobre horticultura en recipientes y huertos elevados, ingrese a los siguientes sitios web:

- University of Wisconsin-Madison Division of Extension: Raised Beds and Containers for Community Gardens <https://hort.extension.wisc.edu/articles/raised-beds-and-containers-for-community-gardens>
- University of Minnesota Extension Services: Gardening in Raised Beds <https://extension.umn.edu/planting-and-growing-guides/raised-bed-gardens>
- Iowa State University Extension: Container Vegetable Gardening www.extension.iastate.edu/Publications/PM870B.pdf



¿Dónde debería ir su huerto?

1. Piense en el lugar: Una gran cantidad de luz solar y tierras bien drenadas y niveladas son factores importantes al decidir dónde colocar el huerto. El lugar debería estar bastante nivelado para evitar problemas de erosión. Un huerto debería estar ubicado lejos de los árboles y arbustos, no sólo por la sombra, sino también porque compiten por la humedad de la tierra y los nutrientes de las plantas. Lo ideal es que su huerto esté al menos entre 75 y 100 pies de distancia de cualquier árbol, en especial nogales y árboles similares.

2. Verifique la tierra: Las frutas y verduras crecen mejor en tierra fértil, bien drenada. Mejorar la estructura de drenaje y de la tierra puede ayudar a la tierra mala. La material orgánica (abono, musgo esfango, estiércol y corteza podrida y molida) mezclada con tierras compactadas las abrirá y mejorará el drenaje. Es muy importante realizar un análisis si la tierra que se usa no ha sido analizada previamente. Para obtener más información sobre análisis de tierra, comuníquese con su oficina de UW Extensión. Nota: Si trabaja con niños pequeños, es especialmente importante verificar si hay plomo en la tierra.

3. Necesita sol: Se necesita al menos seis horas de plena luz solar por día para producir verduras saludables y de la mejor calidad. Si el mejor lugar bien drenado tiene algo de sombra, ubique los cultivos de la temporada de frío, como la lechuga, los rábanos, las zanahorias y el repollo, en un lugar con sombra parcial. El pleno sol se necesita para plantar cultivos como maíz dulce, ejotes (judías verdes/chauchas), tomates y pimientos.

4. Suministro de agua: El agua es una de las necesidades más importantes de un huerto. Asegúrese de que haya un suministro de agua adecuado cerca. Riegue con generosidad una vez por semana con una aplicación de una pulgada. Puede dejar afuera una regadera con una marca de una pulgada adentro para juntar agua del aspersor. De ese modo, sabrá cuándo ha regado de modo adecuado. Finalmente, si su huerto está ubicado cerca de un garaje, puede recolectar agua de lluvia de las bocas de los aleros. Si usa esto como su principal fuente de agua, asegúrese de que el agua se analice cada 5 años aproximadamente.

5. Piense en el tamaño: El tamaño de su huerto depende del tipo y cantidad de verduras deseadas, de la disponibilidad de la tierra y del tiempo que le vaya a dedicar. Un tamaño manejable es un huerto de 100 pies cuadrados, pero se pueden usar espacios más grandes o más pequeños. Asegúrese de que su primer huerto no sea ¡DEMASIADO GRANDE!

6. Dibuje un plano: Haga un plano, mapa o gráfico del huerto para que después de la temporada de cultivo sepa dónde no plantar sus frutas y verduras el año siguiente. La rotación de los cultivos ayuda a reducir el contagio de enfermedades, en especial para la familia del repollo y los tomates.

Frutas y verduras sugeridas para huertos en recipientes y huertos elevados

- a. Betabel
(remolacha/betarrago)
- b. Zanahorias
- c. Pepinos
- d. Berenjena
- e. Ejotes
(judías verdes/chauchas)
- f. Colirrábano
- g. Lechuga
- h. Cebollas
- i. Pimientos
- j. Rábanos
- k. Calabacín amarillo
- l. Espinaca
- m. Acelga
- n. Tomates

paso 2

Obtenga las semillas y las herramientas



Cómo seleccionar las semillas que va a plantar

Sugerencias generales

- Compre semillas a principios del año (enero a marzo) para obtener la mejor selección.
- Seleccione las semillas según el tiempo de maduración (cuánto tiempo necesitan para crecer) y la tolerancia a las enfermedades. Esta información debería estar en la etiqueta del paquete.
- Para garantizar la germinación, compre semillas nuevas todos los años.
- Algunas semillas pueden haber sido tratadas químicamente y se indicará esto en la etiqueta. Asegúrese de lavarse las manos después de manipular semillas tratadas.
- Compre semillas nuevas todos los años. Sin embargo, si elige guardar semillas de las verduras del huerto de este año, asegúrese de guardarlos en un recipiente cerrado para el año siguiente. Si usa las semillas guardadas, asegúrese de probar previamente algunas de las semillas para ver cómo germinan. Para poder hacer esto, humedezca una toalla de papel blanco liso y dóblela por la mitad. Coloque algunas semillas en una mitad de la toalla de papel y, luego, dóblela por la mitad otra vez. Coloque la toalla de papel en una bolsa de plástico para sándwich, cierre la bolsa y guárdela por una semana a diez días. Luego quite la toalla de papel de la bolsa y vea cuántas semillas han brotado.
- Elija variedades marcadas como "easy to grow" (crecen con facilidad).

Consejos rápidos

1. **Mire la pureza:** Para obtener los mejores resultados, compre semillas de calidad de un comerciante confiable.
2. **Verifique los paquetes:** Las semillas que se venden en paquetes deberían mostrar el cultivo, cultivar, el porcentaje de germinación y los tratamientos químicos de las semillas, de existir.
3. **Verifique el almacenamiento:** Las semillas deberían guardarse en un lugar fresco y seco para garantizar una buena germinación al plantarse. Es mejor guardar los paquetes de papel en latas o frascos muy bien cerrados hasta que se planten las semillas. Los paquetes de papel de aluminio garantizan que no haya humedad al guardarlos.



4. Semillas híbridas: Las semillas híbridas suelen costar más que las semillas de cultivares no híbridos. Sin embargo, las semillas híbridas suelen tener mejor uniformidad, rendimiento y mayor resistencia a ciertas enfermedades.

5. Cómo guardar semillas: Algunos horticultores guardan semillas de la temporada de cultivo anterior. Esto requiere saber cómo seleccionar, producir, manipular y guardar la semilla.



Para obtener más información sobre cómo guardar las semillas, ingrese a:

<https://hort.extension.wisc.edu>
<https://extension.umn.edu/planting-and-growing-guides/saving-vegetable-seeds>

Consejo rápido

Baraboo High School FFA comenzó varias plantas en el invernadero de la escuela. FFA vendía las plantas germinadas a un costo menor al principio de la temporada de cultivo. Hable con la escuela de su localidad para averiguar si hay alumnos involucrados en la germinación de plantas bajo techo. Quizá pueda comprar estas plantas.



— Beth Kramer,
Sauk County,
Master Gardener

Herramientas y otros artículos necesarios para su huerto

Los básicos

- a. Rastrillo
- b. Pala
- c. Azada de jardín

Otros accesorios

- Toallas de mano pequeñas
- Regaderas
- Horca de mango largo
- Baldes pequeños
- Etiquetas para plantas o marcadores de hileras
- Soga o cordel para marcar las hileras si planta en hileras rectas
- Manguera para jardín
- Aspersor para el jardín
- Carretilla

paso 3

Prepare la tierra



Una palabra sobre la tierra de Wisconsin

Algunas tierras en Wisconsin son "pesadas" por la gran cantidad de partículas de arcilla. Estas tierras de textura fina tienen muchos nutrientes, pero no drenan bien y tardan más tiempo en calentarse en la primavera. La mayoría de estas tierras también tienen un pH más alto, lo que significa que la tierra es más alcalina (básica) que ácida. El pH de la tierra es un factor importante, ya que algunas plantas prefieren tierra más "ácidas", mientras otras prefieren tierras más alcalinas "dulces". La tierra puede tener un valor de pH de 7 (el rango del pH de la tierra va de 0 a 14), lo que significa que la tierra es neutra, es decir, no es ni ácida ni alcalina. Las tierras nunca deben ararse cuando están húmedas; si lo hace, se compactarán. Para poder probar la tierra, agarre un puñado y apriételo entre los dedos pulgar e índice. Si se desmenuza, está lo suficientemente seca. Si no, su tierra está demasiado húmeda y quizá sea demasiado pronto para "trabajar" en el huerto.

La mejor tierra para huerto

La mejor tierra para huerto es profunda, suelta, fértil, bien drenada, algo ácida (pH de 6.2 a 7.0), y tiene mucha materia orgánica. La mayoría de las tierras para huertos no cumplen estos requisitos. Entonces, es buena idea tratar de mejorar su tierra lo mejor que pueda.





Cómo mejorar la tierra

Tipos de tierra

Existen varios tipos de tierra para huerto, que va desde arenosa hasta arcillosa.

Analice la tierra

Hacer un análisis de la tierra es una forma práctica de conocer los nutrientes que su tierra pueda necesitar y si el pH de su tierra está demasiado bajo, alto o es el correcto. El análisis de tierra lo ayuda a determinar si necesita agregar cal (para el pH bajo) o azufre elemental (para el pH alto). Para obtener más información sobre análisis de tierra, comuníquese con su oficina de extensión de su condado. Además, se puede comprar un indicador de pH en un centro de horticultura local. El pH de un huerto ideal es de alrededor de 6.8.



Para obtener más información sobre el análisis de tierra, ingrese a estos sitios web:

- Extension Office (county):
<https://counties.extension.wisc.edu>
- The Soil and Plant Analysis Lab
<http://uwlab.soils.wisc.edu>

Agregue materia orgánica

Para producir frutas y verduras de calidad, la tierra del huerto necesita gran cantidad de materia orgánica. Puede mejorar la tierra agregando materia orgánica. La materia orgánica ayuda a crear una buena estructura de suelo, similar a la de migas. Esto facilita el mejor movimiento de agua y aire y la mejor penetración de las raíces. La clave para mejorar un terreno arenoso o pesado es agregar materia orgánica con frecuencia. Los tipos de materia orgánica son estiércol (envejecido), hojas, recortes de hierba (de un jardín que no esté tratado químicamente), compost/abono, estiércol verde, residuos de cultivos y musgo esfagno. Agregue alrededor de 1–4 pulgadas de materia orgánica a la tierra. Luego, mezcle la materia orgánica con la tierra al menos seis pies de profundidad. El mejor momento para agregar materia orgánica es el otoño, después de la temporada de cultivo anterior, cuando la tierra está razonablemente seca. Si lo agrega en la primavera, asegúrese de que la tierra esté lo suficientemente seca e introdúzcala de inmediato.

Si hago un huerto elevado o un huerto en un recipiente, ¿tendré un buen cultivo?

Los huertos elevados o los huertos en recipientes son una gran forma para cualquiera que incursione en la horticultura, y son particularmente adecuados para los huertos escolares donde el espacio puede escasear. Se puede obtener una gran cosecha en recipientes y huertos elevados. De hecho, los rendimientos suelen ser superiores en los huertos elevados en comparación con los huertos estándares en el suelo. La clave para una buena cosecha con cualquier método de horticultura es tener agua y fertilidad suficientes (no demasiada) y mucha luz solar directa. Es necesario regar los recipientes con más frecuencia que los huertos elevados o los huertos que están en el suelo. Según el cultivo, una buena regla práctica para la tierra de los recipientes es $\frac{1}{4}$ de compost/abono, $\frac{1}{2}$ de musgo esfagno, $\frac{1}{4}$ de tierra con algo de vermiculita mezclada para que se mantenga esponjosa. Los huertos elevados se pueden llenar con $\frac{1}{4}$ de abono y $\frac{3}{4}$ de mantillo enriquecido. Coloque una capa de abono sobre cultivos que necesitan mucho alimento como el maíz, el calabacín y los tomates cuando las plantas están dando sus frutos y agregue abono adicional antes de cada nueva temporada para obtener cosechas óptimas y conservar los huertos elevados y los recipientes llenos de tierra.



— Mark Voss, Docente y horticultor de productos orgánicos



Cómo encontrar el mejor momento para comenzar un huerto

En Wisconsin, el comienzo de la temporada de cultivo puede variar en gran medida, según el clima. A veces, las semillas que requieren temporadas de cultivo más largas pueden comenzarse en el interior para garantizar un cultivo antes de la cosecha del otoño. Si esta es la primera vez que se dedica a la horticultura, puede ver mejores resultados si compra plantas de verdura que ya han sido germinadas.

Tiempos para comenzar el huerto

1. Tiempos para su huerto: ¿Cuándo debería comenzar el huerto? Eso depende de dónde vive en Wisconsin. Para averiguar cuándo comenzar a plantar, consulte el Calendario de siembra de hortalizas de los agricultores urbanos de Wisconsin en www.ufseeds.com/wisconsin-vegetable-planting-calendar.html. Da fechas de inicio anticipadas para la mayoría de las áreas del estado. Un punto importante que recordar es que algunas verduras crecen mejor en temperaturas frescas, mientras otras requieren suelo y aire cálidos.

2. Cómo prepararse para plantar en el huerto: Si compra plantas, deberán ser "endurecidas" antes de ser plantadas en el huerto. Endurecer las plantas primero reduce la severidad del shock del "trasplante" y les da una mejor oportunidad de supervivencia en el huerto. Introduzca gradualmente las plantas de inicio a las condiciones de cultivo externas colocándolas afuera por períodos cortos de tiempo de entre 7 a 10 días antes de plantarlas en el huerto. Coloque las plantas en un lugar con sombra y protegido al aire libre. Tenga cuidado con las heladas de la primavera y mueva las plantas al interior si el pronóstico dice que las temperaturas van a bajar a menos de 40 grados. Una cama fría es otra forma de hacer que las plantas se acostumbren al clima. Una cama fría es como un invernadero en miniatura. Es una caja de plástico o vidrio cubierta y no calefaccionada que recibe el calor de la luz del sol. Una cama fría es ideal durante el clima de primavera donde pueden ocurrir repentinas caídas de la temperatura. Puede construir su propia cama fría usando un par de fardos de heno, paja o un marco de madera para los costados y una contraventana vieja para la parte de arriba/cubierta.

3. Cómo plantar en el huerto: El mejor momento para trasplantar las plantas ya germinadas al huerto es a la tardecita o durante un día nublado. Las verduras recientemente plantadas se pueden proteger de la luz solar fuerte colocando tablas o cubiertas flotantes para hierbas. No se recomiendan las cubiertas de plástico para las hileras. En realidad, pueden cocinar las plantas de semillero con demasiada facilidad.



Algunas cosas para tener en cuenta

1. **Comprar o cultivar trasplantes:** Muchos cultivos se deben iniciar primero bajo techo o en "camas frías" y luego ser trasplantados al huerto. Esta ventaja en el inicio da a un cultivo que necesita una temporada larga para crecer la capacidad de madurar antes de la helada del otoño. Algunos horticultores germinan sus propias semillas bajo techo. A otros les resulta más fácil comprar plantas de centros de horticultura o invernaderos. Si compra, sea muy selectivo y elija las plantas verdes oscuro, fornidas y bajas en vez de las amarillas, débiles y largas.
2. **Quite cualquier fruta:** Antes de plantar, asegúrese de quitar la fruta. Si queda fruta en la planta, los recursos de nutrientes irán hacia la fruta y no desarrollarán un sistema de raíces fuerte y adecuado (que, a la larga, ayudará a producir más verduras).
3. **Cómo colocar los trasplantes en el huerto:** El objetivo principal es evitar perturbar la raíz lo más posible. Trate de trasplantar al final de la tarde o durante un día nublado. Proteja las plantas recién trasplantadas con una leve sombra durante los días de mucho sol durante los primeros 3 a 5 días. Si planta a principios de la primavera, quizá desea considerar cubrir las plantas para evitar el daño causado por las heladas. Cuando usa una cubierta, asegúrese de proporcionar algo de ventilación para que el calor generado por el sol no "cocine" las plantas. Riegue los trasplantes el día antes que planea plantarlos en el huerto. Si tiene personas que fuman que lo ayudan a plantar, asegúrese de que se laven las manos o usen guantes antes de manipular los trasplantes.



¿Cómo protejo mi huerto de las heladas?

Una de las mejores formas que he descubierto es usar cubiertas flotantes para hileras para cubrir las plantas cada vez que hay amenazas de heladas. Estas telas son livianas, fáciles de doblar y guardar y están disponibles en la mayoría de los catálogos de semillas.



— Bill Wright, Coordinador de Huertos Comunitarios UW-Extension del condado de Brown



4. Cómo plantar verduras en el huerto:

Verifique el cronograma desde la siembra a la cosecha para el año:

Division of Extension publica un cronograma de siembra antes de la temporada de cultivo todos los años. Puede buscar "calendario de horticultura" en el sitio web de Wisconsin Horticulture para obtener más recursos:

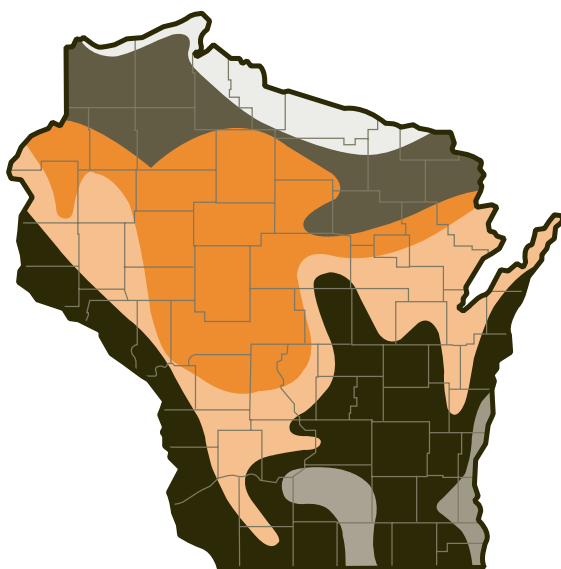
<https://hort.extension.wisc.edu/?s=garden%20calendar>. También es importante prestar particular atención al clima. Si el suelo sigue estando frío, quizá sea mejor esperar para sembrar. Puede comenzar a plantar cuando ha habido al menos 4 días consecutivos o más de más de 65 grados con sol. Use la tabla (de la derecha) para ayudarlo a decidir cuál es el mejor momento para plantar su huerto. Ya que el clima cambia según la región en Wisconsin, quizá desee plantar una o dos semanas más tarde si se encuentra en la parte baja de la costa del lago o en la parte central del estado. Siembre dos o tres semanas más tarde si está en los condados del norte de Wisconsin.

5. Cuidado con las heladas: Preste atención a las advertencias de heladas. Las heladas pueden destruir las frutas y verduras recién plantadas. Plante el huerto después de que la helada haya terminado. Si ya ha plantado y sigue habiendo una posibilidad de heladas, proteja las plantas cubriéndolas con una tela, plástico, periódico o paja. El mantillo (mulch) alrededor de las plantas también puede ayudar a atrapar el calor en la tierra para prevenir el congelamiento. Algunas verduras toleran las heladas y las temperaturas frías mejor que otras. Si hay una posibilidad de helada, plante frutas y verduras "tolerantes".



Para obtener recursos adicionales sobre las heladas, ingrese a: The Old Farmer's Almanac
www.almanac.com/gardening/frostdates

Fechas típicas de las últimas heladas mortíferas



-  13 de mayo – 6 de junio
-  24 – 30 de mayo
-  17 – 23 de mayo
-  10 – 16 de mayo
-  3 – 9 de mayo
-  26 de abril – 2 de mayo

La información del mapa proporcionada por cortesía de Wisconsin Horticulture
<https://hort.extension.wisc.edu/maps/>



Fruta/Verdura	Fecha de siembra Madison, WI	Semilla o Planta	Días hasta primera cosecha
Espárragos	15 de abril	Semilla	1-2 años
Frijol, arbusto (ejotes)	10 de mayo	Semilla	50-60 días
Frijol, vara (ejotes)	10 de mayo	Semilla	60-65 días
Betabel (remolacha)	15 de abril	Semilla	50-60 días
Brócoli	1 de mayo	Planta	60-70 días
Repollitos de Bruselas	15 de mayo	Semilla	90-100 días
Repollo (temprano)	1 de mayo	Planta	60-70 días
Repollo (tarde)	15 de mayo	Semilla	90-100 días
Zanahoria	15 de abril	Semilla	60-70 días
Coliflor	1 de mayo	Planta	50-60 días
Apio	20 de mayo	Planta	100-110 días
Berza	20 de junio	Semilla	60-85 días
Maíz	2 o 10* de mayo	Semilla	65-90 días
Pepino	1 de junio	Semilla	38-55 días
Berenjena	1 de junio	Planta	70-80 días
Endivia	25 de junio	Semilla	90 días
Col rizada	25 de junio	Semilla	50-70 días
Lechuga (cabeza)	1 de mayo	Planta	60-70 días
Lechuga (hoja)	15 de abril	Semilla	40-50 días
Cantalupo	20 de mayo	Planta	80-90 días
Okra (angu)	1 de junio	Planta	50-60 días
Cebolla	1 de mayo	Planta	110-120 días
Cebolla, bulbos	15 de abril	Planta	40-50 días
Guisantes	15 de abril	Semilla	60-70 días
Pimiento	1 de junio	Planta	60-70 días
Patata (temprano)	15 de abril	Semilla	80-100 días
Patata (mitad de temporada)	15 de abril	Semilla	100-120 días
Patata (tarde)	15 de abril	Semilla	120-140 días
Calabaza	10 de mayo (semilla)	20 de mayo (planta)	90-110 días
Rábano	15 de abril	Semilla	25-30 días
Ruibarbo	15 de abril	Semilla o corona	1 año
Naba (rutabaga)	15 de junio	Semilla	100-110 días
Espinaca	15 de abril	Semilla	40-50 días
Calabacín de verano	20 de mayo - 1 de junio	Semilla	50-60 días
Calabacín de otoño	20 de mayo - Principios de junio	Planta	90-120 días
Tomate	20 de mayo - Principios de junio	Planta	65-80 días
Sandía	20 de mayo - 1 de junio	Semilla	75-90 días

cultivos de temporadas frías y cálidas

Los cultivos de temporadas frías se pueden plantar cuando la temperatura de la tierra es de alrededor de 50 grados; los cultivos de temporada cálida se plantan cuando la tierra está a 60 grados.

Cultivos de temporada fría:
betabel (remolacha)
zanahorias
guisantes
lechuga
acelga
mostaza
verdes
repollo
brócoli
repollitos de Bruselas

cultivos de temporada cálida:
maíz
frijol
calabacín
calabazas
pimientos
berenjena
melones
pepinos



Diferentes formas de sembrar su huerto

Existen diferentes formas en las que puede sembrar su huerto. Aquí hay algunos ejemplos:

1. Surcos en línea recta: Si bien los surcos en línea recta no son los más eficientes para usar el espacio, facilitan el cultivo, el control de insectos y la cosecha. Para plantar un surco de línea recta, primero estire una cuerda o soga entre estacas en cada extremo de la hilera. Se puede hacer un surco de 1 1/2 a 2 pulgadas usando la hoja de una azada de jardín. Use este método cuando plante semillas grandes, como frijoles y maíz. El mango de la azada se puede usar para hacer surcos poco profundos 1/4 a 1/2 pulgadas para cultivos de semilla pequeña como la lechuga, el betabel, la zanahoria, etc.

2. Cultivo en hileras anchas: Este método involucra esparcir las semillas a lo largo de una hilera ancha para producir mayor cantidad de rendimiento de verduras más pequeñas. Esto permite un uso más eficiente de la luz solar, el espacio y los nutrientes de la tierra. Fije la hilera ancha dibujando un rastrillo sobre la tierra. Las semillas se pueden plantar en bandas de 4 a 24 pulgadas, en vez de en hileras. Las bandas reducen la posibilidad de la malformación de las raíces. Se requiere algo de raleo durante la temporada de cultivo para garantizar verduras de calidad. Es necesario quitar la maleza con la mano y con cuidado. Si usa un huerto elevado, las plantas como el brócoli, los tomates, los pimientos y la berenjena pueden colocarse más cerca unas de otras en vez de que se coloquen en el típico formato de hilera recta.

Consejo rápido

"Tenga en cuenta que un huerto no se puede plantar en un día. Algunas frutas y verduras crecen mejor en temperaturas más frías, mientras que otras requieren tierra cálida o aire caliente"

— Iowa State University Extension





3. Huerto en un pie cuadrado: Al igual que el método de siembra en hilera ancha, quizá haga falta quitar la maleza extra. Sin embargo, este método representa un uso muy eficiente del espacio del huerto. En lugar de plantar en hileras, el huerto se divide en cuadrados que son de un pie por un pie (1' X 1'). La cantidad de plantas en cada cuadrado depende de la variedad, de lo grande que llegará a ser la planta y de qué tan separada debe estar de otras plantas para desarrollarse adecuadamente.

4. Siembra en caballón: Este método se usa más comúnmente para los cultivos de viña, como el calabacín, los melones y los pepinos. Los caballones permiten que las raíces se esparzan hacia afuera desde un punto central de cultivo, lo que ayuda a la planta a obtener más nutrientes y agua del suelo. Comience rastrillando tierra para formar un caballón redondo que esté elevado desde la tierra, creando un círculo de 12 pulgadas. Luego, plante entre 4 y 5 semillas. Después, cuando las plantas comiencen a crecer, reduzca el caballón a no más de tres plantas. Las plantaciones en montículos elevados no se recomiendan demasiado para todo el huerto, ya que la tierra se secará con mucha más rapidez que si estuviera nivelada. Esto puede producir una mala germinación.

University of Wisconsin-Madison Division of Extension:
Raised Beds and Containers for Community Gardens
<https://hort.extension.wisc.edu/articles/raised-beds-and-containers-for-community-gardens>

¿Con qué frecuencia debería regar su huerto?

La mayoría de los huertos usan la regla de 1 pulgada de agua por semana. Desafortunadamente, es un poco más complicado porque hay que tener en cuenta la temperatura, el viento, la tierra, el mantillo, el sol/las nubes y la variedad de la planta. La mayoría de los horticultores monitorean la tierra y determinan que la planta necesita agua cuando la tierra parece estar seca. La clave es verificar la tierra más o menos una pulgada o dos debajo de la superficie. Demasiada agua extraerá el tan necesario fertilizante de nitrógeno y el exceso de agua podría sofocar las plantas al privar de oxígeno a las raíces.



— Dennis Lukaszewski, RLA
UW Extension Service,
Milwaukee County



Mantenimiento general

1. Cómo ralear las plantas de semillero: Una vez que las semillas han comenzado a brotar y crecer en el huerto, extraiga las extras para brindar espacio de crecimiento a las plantas restantes. Asegúrese de quitar las extras cuando las plantas todavía son pequeñas, antes de que compitan con otras por luz, aire y agua. Cuando las frutas y verduras crecen demasiado cerca unas de otras, el crecimiento de las plantas puede resultar afectado, los cultivos de raíz se vuelven distorsionados y los cultivos de enredadera crecen mal debido a que se dan sombra.

2. Extracción de la maleza: Si mantiene la maleza fuera del huerto, ¡tendrá una mejor cosecha! Las malezas compiten con sus plantas por el agua, la luz y los nutrientes. Las malezas también alientan a los insectos y a las enfermedades que atacan las plantas de su huerto. El mantillo y el cultivo pueden ayudar a mantener a las malezas de su huerto bajo control. Use materia orgánica como recortes de hierba (de jardines no tratados químicamente) o una buena paja sin maleza, específicamente paja de trigo o cebada limpia, como medios para controlar las malezas de su huerto. Se puede colocar periódicos viejos combinados con una capa superior de recortes de hierba alrededor y entre las plantas para proporcionar una barrera excelente para las malezas. Mientras más áspero sea el material, más espesa deberá ser la capa de mantillo.

Consejo rápido

¡Tenga en cuenta el pronóstico del tiempo! Muchos sitios web climáticos ofrecen un pronóstico local para los horticultores. Ingrese aquí <https://weather.com> y coloque su código postal para ver si necesitará regar su huerto hoy.





3. Riego: El mejor momento para regar es a la mañana temprano o a principios de la tarde. Esto permite que las hojas se sequen antes de que caiga la noche, lo que reduce la posibilidad de enfermedades. La irrigación por goteo o las mangueras de remojo se pueden usar para mantener secas a las plantas durante el riego, lo que también reduce la posibilidad de infección por enfermedades. Sin embargo, la irrigación por goteo se puede hacer en cualquier momento del día si se usa debajo de un periódico, paja o mantillo de hierba. A algunas plantas, como los tomates, no les gusta que sus hojas estén mojadas. En este caso, las mangueras de goteo funcionan especialmente bien. Nota: Regar entre las 10:00 am y 2:00 pm podría quemar las plantas, a menos que el cielo esté cubierto o nublado.

4. Fertilizante para el huerto: Se puede usar un fertilizante inorgánico para huerto de acuerdo con su análisis de la tierra. Si no hizo un análisis de la tierra, una regla básica sería usar 2-3 libras por 100 pies cuadrados. Es mejor determinar qué tipo de fertilizante necesita según los resultados de su análisis de tierra. Siga las indicaciones de la etiqueta para aplicar el fertilizante.

5. Cómo agregar materia orgánica: La "materia orgánica" proporciona nutrientes para las plantas. Las plantas toman comida de la tierra cuando crecen; por lo tanto, la materia orgánica se debe aplicar todos los años. Algunas fuentes de materia orgánica incluyen: estiércol bien fermentado de vaca o caballo, compost/abono hecho de hojas de árboles, recortes de jardín (sin químicos), residuos de jardín (sin enfermedades), estiércol verde y otros residuos orgánicos. Es importante tener en cuenta que algunas frutas y verduras requieren "mucho alimento" (por ejemplo, el maíz y los tomates), mientras que otras no (por ejemplo, los pimientos verdes). Es mejor incorporar materia orgánica en el otoño o a principios de la primavera, a medida que prepara la tierra del huerto.



¿Cómo hago para que la maleza esté al mínimo en mi huerto?

En el huerto Ho-Chunk Youth Fitness Garden, vimos que una capa de mantillo de hojas hizo maravillas para que la maleza no crezca; en especial alrededor de los calabacines, las calabazas y las plantas de enredadera.

— Roxanne Lane Maestra
Horticultora Condado de Sauk



6. Gestión integrada de control de plagas

- a. **Compre semillas y plantas de calidad:** Comience seleccionando plantas y semillas sanas de compañías de semillas e invernaderos de buena reputación. Existen varias variedades de semillas diferentes resistentes a enfermedades que puede comprar.
- b. **Espacio entre las plantas:** Deje bastante distancia entre las plantas para proporcionar movimiento de aire, lo que reduce las posibilidades de que comiencen las enfermedades.
- c. **Plante en el momento adecuado:** Colocar las plantas demasiado temprano o tarde puede debilitarlas o hacerlas susceptibles al ataque de plaga.
- d. **Establezca barreras:** Use barreras físicas entre las plantas y las plagas usando cubiertas de hileras o redes que permitan que la luz solar y el agua penetren, pero que mantengan alejadas a las plagas. La barrera TIENE que colocarse antes de que aparezca la plaga. Recuerde quitar la barrera durante la etapa de floración, así los insectos pueden polinizar las plantas.
- e. **Elimine las plagas:** Recoja a mano y destruya las plagas de insectos.
- f. **Evite la maleza:** Una capa de mantillo ayuda a controlar la maleza y a conservar la humedad del suelo. ¡Un huerto lleno de maleza es una gran atracción para las plagas!
- g. **Aprenda a ver:** Monitoree el huerto todas las semanas para ver si hay plagas nuevas. Inspeccione regularmente las plantas y las hojas para ver si hay rastros de que hubo insectos alimentándose, etc.
- h. **Manténgalo limpio:** Después de que ha cosechado todo de su huerto, descarte todo material de plantas con enfermedades del área. Quite los restos lo antes posible, ya que muchas plagas permanecerán durante el invierno dentro o debajo del material muerto de las plantas. Are o labre el huerto en el otoño.
- i. **Rote los cultivos el año siguiente:** Mueva los cultivos a diferentes lugares del huerto todos los años para reducir la acumulación de plagas específicas de las plantas en la tierra.



Para obtener más información sobre el control de las enfermedades en su huerto, ingrese a los siguientes sitios web:

- The Insect Diagnostic Lab, UW-Madison, Department of Entomology: <https://insectlab.russell.wisc.edu>
- The Plant Diseases Diagnostic Lab, UW-Madison, Dept. of Plant Pathology: <https://pddc.wisc.edu>
- University of Minnesota Extension Service: Controlling Diseases in the Home Vegetable Garden: www.extension.umn.edu/gardeninfo
- Información sobre plagas de jardín y de huertos de Ohio State University: <https://ohioline.osu.edu/topic/insects-and-pests>



7. Conserve los insectos beneficiosos: Más del 90% de los insectos del huerto son inofensivos para las personas y las plantas. Sin la ayuda de estos "insectos beneficiosos", la mayoría de las plantas estaría infestada de insectos que propagan plagas todos los años. Estos insectos beneficiosos se alimentan de muchas especies de plagas diferentes. Más aún, muchos de estos insectos beneficiosos son polinizadores. Cuando hay más polinización, se pueden producir frutas y verduras de mejor calidad. Para que siga habiendo insectos beneficiosos en su huerto, limite o elimine el uso de pesticidas. Considere dejar las malezas con flores alrededor del huerto (por ejemplo, diente de león/ amargones y tréboles) para brindar fuentes alternativas de néctar para la polinización. Para que los insectos beneficiosos se vean atraídos a su huerto de verduras, asegúrese de agregar algunas flores y hierbas. Ejemplos de flores anuales que atraen a los polinizadores incluyen alyssum, caléndulas, tacos de reina, eneldo y cosmos.

8. Colocación de mantillo: Colocar mantillo con recortes de hierba, hojas o paja que no hayan sido tratados químicamente a fines de junio proporciona varios beneficios. El mantillo ayudará a suprimir las malezas, a conservar la humedad del suelo, a prevenir la compactación de la tierra por las fuertes lluvias y a agregar más materia orgánica a la tierra.



Para obtener recursos adicionales sobre la colocación de compost/abono:

- Wisconsin Department of Natural Resources: Recipes for Composting: http://dnr.wi.gov/org/caer/ce/ee/earth/recycle/compost_waste.htm
- Iowa State University Horticultural Guide: Composting Yard Waste www.extension.iastate.edu/Publications/PM874.pdf



Para obtener respuestas a preguntas generales sobre horticultura, ingrese a estos sitios web:

- University of Wisconsin Urban Horticultural Website <http://hort.uwex.edu>
- Extension Master Gardener Program <https://mastergardener.extension.wisc.edu>

¿Cómo puedo hacer participar a los jóvenes en la horticultura?

Hacer que los jóvenes se interesen en la horticultura es fácil. Sólo proporcione un lugar seguro, una pala de jardinería, algunas semillas y plantas y un voluntario que les muestre qué hacer. A los niños les encanta aprender cómo hacer crecer cosas. Comience con algo pequeño, ya sea con un huerto en un recipiente o un huerto elevado pequeño de no más de 4 x 4 pies. La horticultura de un pie cuadrado es una técnica que funciona bien con los niños. Pídeles que hagan un mapa de sus cuadrados de un pie y elijan qué plantas quieren en cada cuadrado. Luego, pídeles que coloquen su mapa en el huerto mientras siembran. Ocuparse de su huerto y ver cómo crece será una delicia.



— Patti Nagai
Agente horticultor de UW,
condado de Racine



Entonces, ¿cuándo es buen momento para recolectar?

Espárragos: Recóltelos cuando los tallos tengan entre 6 y 8 pulgadas de alto y antes de que las puntas comiencen a abrirse. Corte o separe los tallos a la altura de la tierra.

Ejotes (verdes): Recójalos cuando las vainas ya casi lleguen a su tamaño estándar, pero antes de que las semillas comiencen a sobresalir. Nunca recoja los ejotes que estén mojados o tengan rocío sobre ellos.

Betabel (remolacha): Recoja las hojas cuando tengan entre 4 y 6 pulgadas de largo. Si desea usar las hojas o betabeles pequeños, recójalos cuando los betabeles tengan entre 1 y 1 1/2" de diámetro. Si sólo quiere usar las raíces, recójalas cuando las raíces tengan entre 1 1/2" y 3" de diámetro.

Brócoli: Recójalos cuando la cabezuela de la flor esté totalmente desarrollada, pero antes de que los capullos de las flores comiencen a abrirse. Corte a 6 o 7 pulgadas por debajo de las cabezuelas de las flores.

Repollitos de Bruselas: Recójalos cuando los repollitos/coles de la base de la planta estén sólidos. Quite los repollitos/ coles (capullos) que están más altos en la planta, ya que se vuelven firmes, pero no quite las hojas, ya que son necesarias para lograr más crecimiento. Suelen saber mejor si se cosechan después de la primera helada del otoño.

Repollo: Recójalo cuando la cabeza del repollo se haya puesto sólida. Deje las hojas, los tallos y las raíces más viejas para que produzcan cabezas laterales pequeñas más tarde en la temporada.

Zanahorias: Recójalas cuando las raíces tengan 1/2 a 1 pulgada o más de diámetro. Si quiere guardar las zanahorias, jale de ellas justo antes de que la tierra se congele en el otoño.

Coliflor: Recójalas cuando las cabezuelas de las flores tengan entre 6 y 8 pulgadas, pero aún sigan compactas, blancas y suaves. Las cabezuelas de las flores que están expuestas a la luz solar se vuelven de un color crema y de una textura áspera y rugosa. Por lo tanto, cubra las cabezuelas de las flores cuando tengan un ancho de 3 a 4 pulgadas atando las hojas externas de la coliflor sin apretar por sobre las cabezuelas.

Apio: Recójalos cuando las plantas tengan entre 12 y 15 pulgadas de alto. Cuando la planta todavía es joven y tierna, las hojas de la parte de abajo (de 8 a 10 pulgadas de largo) se pueden quitar de algunas plantas y usarse en ensaladas, sopas o diferentes platos.

Acelga: Separe las hojas nuevas a nivel de la tierra cuando aparezcan a principios de la primavera. Recoja las hojas tiernas en toda la temporada.

Berza: Recójalas separando las hojas externas cuando tengan entre 8 y 10 pulgadas de largo. El crecimiento nuevo desde el centro de la planta proporcionará una cosecha continua en toda la temporada.

Chicharos salvajes/Frijoles de ojo negro: Recójalos cuando las semillas estén casi desarrolladas, pero sigan estando de un color verde fuerte. Las semillas secas se pueden usar para cocinar, asar o en sopas. Recoja las semillas secas cuando estén desarrolladas y secas.

Pepinos: Recoja los pepinos sin semilla cuando alcancen las 10 a 12 pulgadas de largo. Para los pickles dulces, recoja los pepinos cuando tengan 1 1/2 a 2 1/2 pulgadas de largo. Para los pepinillos al eneldo, recójalos cuando los pepinos tengan de 3 a 4 pulgadas de largo. Para cortar en rebanadas, recoja los pepinos cuando tengan entre 6 y 9 pulgadas de largo y estén de color verde fuerte y firmes.



Cómo usar las frutas y las verduras

My Plate, Vegetables: Proporcionado por el United States Department of Agriculture. www.myplate.gov/eat-healthy/vegetables

Storing Fruits and Vegetables
Este documento brinda consejos sobre cómo seleccionar, guardar y preparar frutas y verduras. Para obtener más información, ingrese a Division of Extension Learning Store en: <https://learningstore.extension.wisc.edu/products/storing-fruits-and-vegetables-from-the-home-garden-p1052>



Berenjena: Recójalas cuando tengan de 4 a 6 pulgadas de largo y todavía conserven un color fuerte y firme. Las berenjenas más maduras se pueden volver de un color mate, blandas y con muchas semillas.

Endivia: Recójala cuando la planta tenga 10 a 12 pulgadas de ancho y después de blanquear el centro de la planta cubriéndola o atándola sin apretar para excluir la luz por 2 a 3 semanas.

Ajo: Jale del ajo cuando las hojas comiencen a doblarse hacia adelante o mueran.

Calabazas (gourds): Para comer, recoja las calabazas cuando tengan entre 8 y 10 pulgadas de largo, estén jóvenes y tiernas. Para decoración, recójalas cuando estén maduras y con todo su color, pero antes de la primera helada del otoño. Además, sabrá que está madura cuando al colocar una uña sobre ella, no deje una marca.

Rábano picante: Escarbe las raíces a finales del otoño o a principios de la primavera siguiente.

Col rizada: Separe las hojas externas cuando tengan de 8 a 10 pulgadas de largo. Las hojas nuevas crecerán del centro de cada

planta para ser cosechadas durante toda la temporada de cultivo.

Colirrábano: Recójalos cuando los bulbos (los tallos ensanchados) tengan de 2 a 4 pulgadas de diámetro; dependiendo de la variedad.

Porro/Puerro: Jale cuando los poros tengan 1 a 1 1/2 pulgadas de diámetro y antes de que la tierra se congele.

Lentejas: Recójalas cuando las vainas de las lentejas se vuelvan amarillas. Las semillas maduras se pueden usar en sopas.

Lechuga: Si cultivó hojas, recójalas cuando las hojas externas, más maduras, tengan entre 4 y 6 pulgadas de largo. Si cultivó cabezas de lechuga, recójalas cuando estén moderadamente firmes y antes de que comiencen los brotes de las semillas. Las hojas que se saquen de la lechuga de hojas o de cabezas se pueden cosechar una vez que las hojas tengan de 4 a 6 pulgadas de largo. Las hojas nuevas proporcionan cosecha continua durante toda la temporada de cultivo hasta que el clima cálido traiga un sabor más amargo y comiencen los brotes de semilla.

Hongos/champiñones: Si se cultivan hongos comestibles, recójalos cuando tengan entre 1 y 2 pulgadas de ancho, pero antes de que la cabeza se separe del tallo.

Cantalupo: Recójalo cuando la base del tallo de la fruta comience a separarse de la fruta. La fruta está casi madura cuando la separación comienza, pero estará completamente madura cuando aparezca una rajadura por completo alrededor de la base del tallo de la fruta.

Mostaza: Recójala cuando las hojas externas tengan de 8 a 10 pulgadas de largo. Las hojas nuevas proporcionarán cosecha continua hasta que el sabor se vuelva demasiado fuerte y la textura de las hojas se vuelva áspera debido al clima cálido. Volver a plantar a finales del verano producirá un cultivo con un sabor más suave y una textura tierna.

Okra: Recójala cuando las vainas tengan de 3 a 4 pulgadas de largo, pero sigan siendo de un color verde fuerte.



Buen momento para recoger *continuación...*

Cebollas/cebollín: Para los bulbos de cebollín, recójalos cuando las cebollas tengan entre 6 y 8 pulgadas de alto. Coseche cualquiera que tenga brotes de semillas huecos y redondos cuando aparezcan. Continúe cosechando cebollines hasta que se usen todos. Los bulbos de cebollín maduros no se conservan bien al guardarse. Si se siembran a partir de semillas o plantas, cóselas cuando las hojas caigan hacia adelante y comiencen a secarse. Jale con las hojas aún puestas y séquelas en un lugar protegido, cortando las hojas a una pulgada por sobre el bulbo para que se sequen aún más.

Chirivias: Recójalas a finales del otoño, después de las primeras heladas y a principios de la primavera antes de que comience el cultivo. Si las raíces van a quedar en la tierra durante el invierno, cúbralas después de las primeras heladas con 3 a 5 pulgadas de tierra para evitar daños causados por la alternación de congelamiento y descongelamiento.

Guisantes: Recójalos cuando las vainas estén bien desarrolladas, pero todavía verdes. Los guisantes comestibles se pueden recoger cuando las vainas lleguen a su tamaño estándar (unas 3 pulgadas) y antes de que las semillas crezcan de un modo apreciable. Si sólo quiere las semillas para comer, recoja los guisantes cuando las semillas estén totalmente desarrolladas, pero cuando las vainas todavía estén frescas y de un color verde fuerte. Para los guisantes azucarados (Sugar Snap y Sugar Ann), recójalos cuando las vainas estén llenas.

Pimientos: Recójalos cuando estén firmes, de buen tamaño y de un color adecuado. En 2 a 3 semanas, los pimientos verdes "maduros" estarán completamente maduros (el verde cambiará a rojo).

Patatas (papas): Recójalas cuando los tubérculos alcancen su tamaño estándar y la cáscara esté firme. Las patatas "nuevas" se pueden cosechar de cualquier tamaño, pero, por lo

general, después de que los tubérculos tienen 1 1/4 a 1 1/2 pulgadas de diámetro. Si planea guardar las patatas, es mejor esperar a que la parte de arriba de la planta muera y después escarbar la papa.

Calabazas: Recójalas cuando las frutas alcancen su tamaño estándar, la cáscara esté firme y brillante y la parte de la calabaza que toca la tierra tenga un color crema o anaranjado.

Achicoria roja: Recójala en el otoño, después de la primera helada para obtener el mejor sabor. Las hojas rojas color borgoña con venas blancas deberían estar dobladas como para parecer una cabeza de repollo suelta y pequeña.

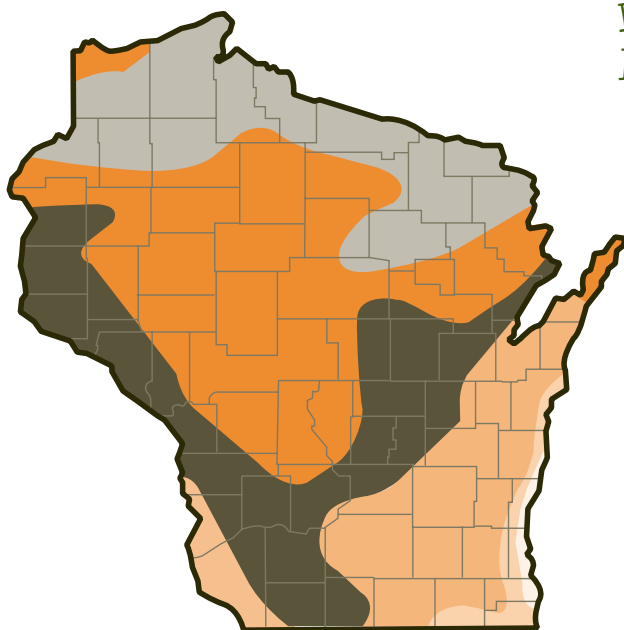
Rábanos: Recójalos cuando lleguen a 1 o 1 1/2 pulgadas de diámetro.

Ruibarbo: Recójalos cuando los tallos tengan entre 8 y 15 pulgadas de largo. En la primavera y a principios del verano, tienen un mejor sabor y son más tiernos. La cosecha de plantas bien establecidas se puede hacer en forma continua durante la temporada. Quizá sea indicado quitar todas las hojas presentes justo antes de la primera helada del otoño.

Espinaca: Recójala cuando las hojas más grandes lleguen a 6 u 8 pulgadas de largo. Quite las plantas más largas y enteras de la hilera hasta que coseche todas las plantas. La espinaca que se planta a principios de la primavera forma semillas cuando los días se hacen más largos. Si la espinaca se planta a principios de agosto, por lo general, no forma semillas durante los días más cortos del otoño.

Calabacín: Recoja el calabacín de invierno cuando llegue a su tamaño estándar y la cáscara esté firme y brillante y la parte del calabacín que toca la tierra tenga un color crema o anaranjado. Recoja el calabacín de verano cuando llegue a 6 o 10 pulgadas de largo.

Fechas típicas de las primeras heladas mortíferas del otoño



	13 – 19 de septiembre
	20 – 26 de septiembre
	27 de septiembre – 3 de octubre
	4 – 10 de octubre
	11 – 17 de octubre
	18 – 24 de octubre

La información del mapa se proporciona como cortesía de Wisconsin Horticulture <https://hort.extension.wisc.edu/maps>



Maíz dulce: Recójalos cuando el grano esté totalmente redondo, pero siga estando lleno de jugo lechoso. Coseche unos 21 días después de que aparecen las barbas. Jale cada tallo una vez que el último elote se ha cosechado.

Patatas dulces/camotes: Recójalas a fines del otoño, pero justo antes de la primera helada. Asegúrese de escarbar con cuidado para evitar cortes, golpes y raíces rotas. Use las raíces más jóvenes y pequeñas apenas las coseche, ya que las patatas dulces no suelen conservarse bien al guardarse.

Tomates: Recójalos cuando las frutas lleguen al color que deben tener. Para tomates bien maduros, deje los frutos completamente rojos en las plantas sanas por 5 a 8 días durante los días cálidos y soleados de agosto y a principios de septiembre. Recoja sólo los tomates totalmente maduros para jugo o para enlatar para asegurarse de que el sabor sea pleno, tengan buen color y el máximo contenido de azúcar. Los tomates madurarán bajo techo si se recogen en una etapa en la que están verdes, maduros o cuando muestran algo de color.

Nabos: Recójalos cuando las raíces tengan 2 a 2½ pulgadas de diámetro, pero antes de que caigan las heladas fuertes del otoño.

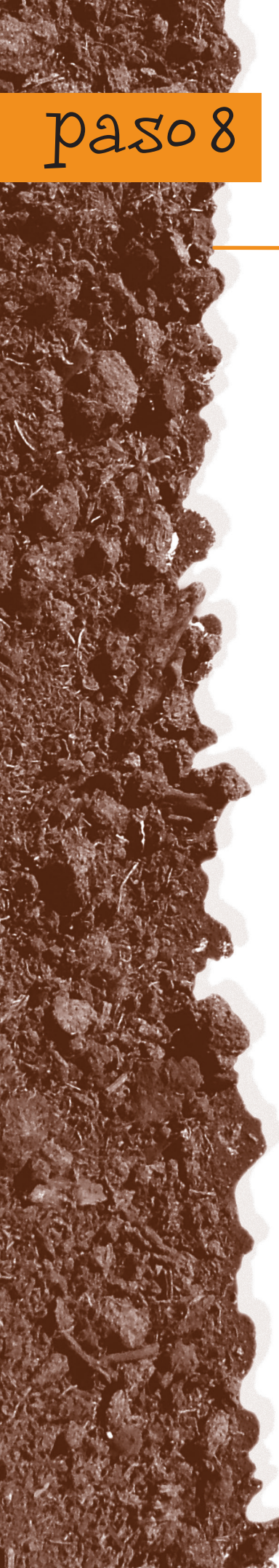
Berro: Recoja las puntas de los tallos cuando tengan 6 a 8 pulgadas de largo, en especial en la primavera y el otoño. Aquí es cuando las hojas y los tallos están totalmente desarrollados, pero siguen estando tiernos y de un color verde fuerte.

Sandías: Recójalas cuando las sandías lleguen a su tamaño estándar, tengan un color apagado y la parte que toca la tierra se vuelva de un blanco verdoso a crema. El zarcillo que se encuentra más cerca de una sandía se rizará y secará cuando la sandía esté madura.

Otros recursos útiles

- University of Wisconsin Urban Horticulture Website www.hort.uwex.edu
- Harvesting Vegetables from the Home Garden Division of Extension Publication <https://door.extension.wisc.edu/files/2010/05/A2727.pdf>
- Freezing Fruits and Vegetables, Safe Canning Methods, and Drying Division of Extension Publication <https://fyi.extension.wisc.edu/safefood/recipes>





paso 8

Obtenga las semillas y las herramientas



Durante la temporada de cultivo

Pruebe con el compostaje

El compost/abono, que es materia orgánica descompuesta, se puede usar de muchos modos diferentes, incluso como modificación de la tierra para agregarle nutrientes, como el mantillo alrededor de las plantas o como un ingrediente de la tierra para macetas. Más aún, puede ayudar a luchar contra las enfermedades, neutralizar el pH de la tierra, mejorar la tierra, proteger contra la erosión de la tierra, mantener la humedad y ayudar a moderar la temperatura de la tierra. Para comenzar el compostaje, encuentre un área de suelo nivelado y vacío cerca de una fuente de agua. Después de elegir un lugar o recipiente para guardar el compost, mezcle $\frac{1}{3}$ de materiales "verdes" y $\frac{2}{3}$ de "marrones." Ejemplos de materiales "verdes" son recortes de hierbas (de un jardín sin químicos), restos de frutas/verduras, café molido, restos de maleza y otros restos de jardín, plumas, cabello, estiércol o cáscaras de huevo. Ejemplos de materiales "marrones" son hojas, heno o paja seca, papel, cartón o recortes de hierba seca. El aserrín y las ramitas o restos pequeños de podas deberían guardarse en una pila distinta a la pila del compost, ya que tienden a tardar más en descomponerse. Una pila de aserrín o de restos pequeños de poda puede tardar 10 años o más en descomponerse.

Después de la temporada de cultivo

Cómo quitar las plantas de verduras ya usadas

Una vez que las plantas de su huerto han dejado de producir frutas y verduras, quítelas completamente del huerto. Por ejemplo, quite todas las ramas de pepinos, calabazas y calabacines del huerto. Puede hacer compost con estas plantas usadas, si no han sido infectadas con enfermedades o insectos.

Agregue materia orgánica

Puede mejorar la tierra agregando residuos orgánicos. La materia orgánica ayuda a crear una buena estructura similar a la de las migas en la tierra. Esto permite el mejor movimiento del agua y el aire y la mejor penetración de las raíces. El proceso de la descomposición con residuos de materia orgánica es lo que ayuda a aflojar la tierra pesada. La clave para mejorar un terreno "pesado" es agregar materia orgánica con frecuencia. Los tipos de materia orgánica que puede usar son estiércol fertilizado (envejecido), hojas, recortes de hierba (de un jardín que no esté tratado químicamente), compost/abono, estiércol verde, residuos de cultivos o musgo esfagno. Es mejor "cavar" la materia orgánica en la tierra a al menos seis a ocho pulgadas de profundidad. El mejor momento para agregar materia orgánica es el otoño, después de la temporada de cultivo anterior. Este es el momento en que la tierra está razonablemente seca. Siembre un cultivo de cobertura en el otoño, como centeno anual, que se puede arar en la tierra del huerto la primavera siguiente.



¡Arranque!

La labranza de la tierra se puede hacer mecánicamente mediante un rotocultor o a mano usando una pala o una horca. Mover la tierra y exponer la parte de abajo ayuda a enterrar residuos de la superficie para que los microorganismos puedan descomponerlos. Si quedan en la superficie, los residuos de los cultivos actúan como un aislante y demorarán el calentamiento de la tierra la primavera siguiente. Si se toma tiempo extra para preparar la tierra en el otoño, facilitará las cosas cuando llegue la primavera al año siguiente. Recuerde NUNCA ARAR LA TIERRA ni labrarla cuando esté mojada. Si lo hace, la tierra formará grandes grumos y bolas y llevará aún más tiempo crear una tierra laborable.

Cómo guardar semillas

Por lo general, no es necesario guardar las semillas de las frutas y verduras que se cultivan en el huerto. Las semillas de algunos cultivos que se guardan en la casa pueden acarrear enfermedades y las semillas de híbridos no volverán a crecer bien. Algunas verduras se pueden guardar por el invierno y ser trasplantadas al aire libre la primavera siguiente para la propagación de las semillas. Estas verduras incluyen: betabel/remolacha, repollo, zanahoria, cebolla y nabo rutabaga. Algunas semillas de verduras se pueden guardar con éxito. Estas incluyen las semillas de frijoles, lechuga, guisantes, pimientos y tomates.

Otros recursos y consejos sobre horticultura

Para obtener información adicional sobre horticultura, consulte con la oficina de extensión de su condado o los negocios locales de horticultura. Pueden ayudarlo si tiene cualquier tipo de pregunta sobre horticultura, como plagas y enfermedades que pueda tener en su huerto.



Consejos de horticultura de último momento

1. Esparza sus propias recompensas: Vuelva a plantar los cuadros o hileras del huerto cuando las verduras dejan de estar en estado óptimo. Por ejemplo, una vez que la lechuga termina de producir, reemplace la hilera con ejotes.

2. Si no está seguro sobre la diferencia entre los bichos buenos y malos: Recoja una muestra de insectos que considere dañinos. Lleve la muestra a un agente de extensión o a un centro de horticultura para que la analicen.

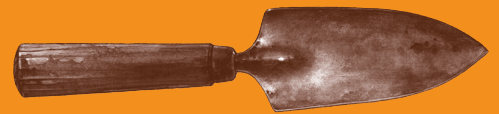
3. No rocíe insecticidas cuando los cultivos están floreciendo, porque también puede matar a los insectos polinizadores.

4. Si usa cubiertas flotantes para las hileras, asegúrese de levantarlas de las plantas ocasionalmente para permitir que los insectos polinizadores tengan la oportunidad de hacer su trabajo.

"A la larga, las plantas sólo
quieren cuatro cosas: mucha
humedad de la tierra, mucho aire
en la tierra, mucha comida para
la planta y mucha luz del sol"

— The Old Farmer's Almanac Book of Garden Wisdom

Ejemplos
y recursos



Ejemplos de huertos comunitarios

Hunger Taskforce of La Crosse

(Fuerza de tareas contra el hambre de La Crosse)

Por Linda Lee, miembro de la junta directiva de Hunger Task Force, La Crosse, WI

Los miembros de Hunger Task Force veían un muy bajo consumo de frutas y verduras entre las familias a las que atendían e intentaron ayudar para que estas comidas lleguen a las mesas de las familias de bajos ingresos proporcionándoselos sin cargo. En consecuencia, en 1999 se creó Kane Street Community Garden. Estábamos buscando un terreno gratis para colocar el huerto. Después de hacer varios pedidos al departamento de parques, la ciudad de La Crosse se acercó y ofreció una parcela de una cuadra en un vecindario de bajos ingresos en el lado norte de la ciudad. Inicialmente el Planning Department se opuso al alquiler de \$1/por un año que la ciudad le había ofrecido a Hunger Task Force, pero después de ver cómo beneficiaría al vecindario, comenzó a apoyar el proyecto. Kane Street Garden se mantuvo inicialmente con donaciones de la comunidad. El primer año del huerto, trabajamos con los medios para hacer correr la noticia sobre el huerto y pudimos recaudar entre \$4500 y \$5000 para pagar las semillas, un coordinador de tiempo parcial, agua y herramientas. Después de eso, nos acercamos al Community Development Block Grant Committee que ahora brinda \$7500/año a Kane Street Garden y \$2000 a Rotary Garden. La Crosse Community Foundation también ha proporcionado 3 años de financiamiento desde 2000 a 2003 (\$10,000 cada año) para el coordinador del huerto. United Way también subsidió fondos para herramientas y otros gastos del huerto.

Kane Street Garden produjo 40,000 libras de frutas y verduras en 2003 y casi 20,000 libras en 2004. La temporada de cultivo de 2004 fue muy húmeda por lo que la producción estuvo baja. Una encuesta realizada a las personas que recibieron los productos del huerto en 2003 determinó que recibían productos frescos regularmente del huerto, con un promedio de 5 a 10 libras por semana, y ahorraban \$8.90 en su gasto semanal de comida. También comieron más frutas y verduras por haber participado en el huerto.

Rotary South Garden se inició en 2002 en un vecindario de bajos ingresos del lado sur de La Crosse para distribuir comida fresca y saludable a los residentes del vecindario. Rotary se acercó a Hunger Task Force y a Hamilton Elementary School (una escuela donde más del 80% de los alumnos recibe almuerzo gratis/de costo reducido) como socio. El huerto se centra en la educación y en el vecindario circundante. Cada niño de Hamilton ha ido al huerto varias veces cada verano para ayudar a sembrar, mantener y cosechar los productos. En 2003, Rotary South Garden produjo unas 1,500 libras de comida; 4,000 libras en 2004.

Los niños participan en ambos huertos, pero principalmente en el de Rotary South Garden. Ayudan a sembrar, mantener y cosechar las frutas y verduras. Los niños parecen disfrutar de venir al huerto y muchos de los más grandes vuelven por su propia cuenta o con sus padres, no como parte de la clase organizada. Los niños de Hamilton Elementary School vinieron al huerto como parte del programa de enriquecimiento escolar del verano. Los huertos se pudieron usar

para enseñar matemáticas, lengua, ciencias y trabajo en equipo, y también para aprender cómo llevarse bien con los demás. Todos los años, se donan calabazas de otro huerto de La Crosse a un maestro de niños de 2º grado de Hamilton. Usa las calabazas para enseñar matemáticas (contar semillas, calabazas, etc.), lengua (los niños escriben sobre las calabazas) y ciencias (cómo crecen las calabazas). Si los niños en realidad trabajan en el huerto juntos, pueden aprender destrezas de trabajo en equipo, ya que muchas tareas requieren que las personas trabajen juntas en lugar de hacerlo solas.

Cada primavera, se reclutan voluntarios de la comunidad en general y por medio de eventos de voluntarios como la feria de participación de University of Wisconsin-La Crosse. Hunger Task Force tiene un stand ahí para reclutar voluntarios y trabaja con los medios para publicitar la necesidad de voluntarios. Más aún, trata de que los días de los voluntarios en el huerto sean consistentes (es decir, todos los sábados de 9 a 12 en abril y mayo, y todos los lunes y jueves de 3:30 a 6:30 de la tarde en julio, agosto y septiembre). Los maestros horticultores a veces se ofrecen como voluntarios, pero no han mostrado gran interés. Desde hace ya varios años, los voluntarios de AmeriCorps han venido habitualmente al huerto como parte de su servicio.

En general, los voluntarios disfrutan de trabajar en los huertos como se ve porque vuelven varias veces durante el verano. Las personas que reciben los productos frescos del huerto están muy agradecidas. Todo esto se puede atribuir al arduo trabajo del personal y los voluntarios de Hunger Task Force que trabajan en el huerto.

"Una noche, cuando estaba de voluntaria, una mujer mayor se acercó, me tomó la mano y no dejaba de agradecerme por el huerto. Me dijo que su esposo estaba gravemente enfermo y que a ella le acababan de diagnosticar problemas de salud. Estaban viviendo con ingresos muy limitados y había poco dinero. El huerto les dio acceso a productos frescos gratuitos que por lo general no podían pagar."

— Linda Lee

Desafíos

Existen varios desafíos para la creación de un huerto comunitario, entre ellos, ayudar a que todos se lleven bien. Las personas pueden tener opiniones firmes sobre cómo hacer horticultura y esto con frecuencia suele llevar a desacuerdos (por ejemplo, la horticultura orgánica versus el uso de productos químicos para reducir las plagas del huerto). Las reuniones de planificación son esenciales para limar estos temas y templar los malos genios.

La recaudación de fondos también es un desafío. La Crosse es una comunidad generosa, pero siempre es difícil lograr que la actividad llegue a conocimiento del público y obtener apoyo financiero de la gente. El reclutamiento de voluntarios no siempre es fácil. La gente está ocupada y puede ser difícil lograr que los voluntarios vuelvan con regularidad. Aproveche grupos organizados como grupos cívicos o religiosos de jóvenes, clubes de horticultura, etc. Por último, cuente con un comité directivo sólido y comprometido para que ayude a planificar y supervisar las actividades del huerto. De ser posible, contrate un coordinador de huerto de tiempo parcial o completo para el trabajo de día a día. Es demasiado pedir a un voluntario que haga esto, a menos que el huerto sea bastante pequeño.

Ho-Chunk Youth Fitness Program (Programa de aptitud física para jóvenes de Ho-Chunk)

Por Charmaine Garry, Pam Lathrop-Roets y Richard Broerman, Baraboo, WI

Ho-Chunk Youth Fitness Program (HYFP), con la misión de ayudar a los jóvenes y a sus familias a comer de un modo más saludable y ser más activos, comenzó a sembrar un huerto en Baraboo en 2002. Tuvo tanto éxito que, después de dos años, reubicamos el huerto para que se pudiera expandir.

Todos los jóvenes y padres de Ho-Chunk Youth Fitness Program, con la ayuda de los maestros horticultores de UW-Extension, sembraron un huerto como parte de su clase de verano. Durante la temporada de verano, las familias tuvieron oportunidades de asistir a "Noches de horticultura" semanales para sembrar, regar, quitar la maleza y cosechar frutas y verduras. Además, los jóvenes y sus familias, con la ayuda de los maestros enlatadores de UW-Extension, aprendieron a hacer mermeladas para frizar y a enlatar tomates. El huerto del programa tuvo tanta abundancia que compartió lo que sobraba con los miembros de la comunidad de Ho-Chunk y con un comedor comunitario local.

Tanto los niños como los adultos disfrutaron de la experiencia. Con la variedad de frutas y verduras plantadas, algunos miembros de la comunidad pudieron saborear frutas y verduras que nunca habían probado antes. Todos estuvieron de acuerdo en que las frutas y verduras que uno cultiva saben mejor que aquellas que se compran en el supermercado.



Ho-Chunk Youth Fitness Program y el huerto están financiados por un subsidio de Indian Health Service, que tiene el fin de prevenir la diseminación de la diabetes tipo 2 en los aborígenes estadounidenses.

Lo alentamos a sembrar un huerto como parte de su aula o programa para ayudarlo a lograr su meta de frutas y verduras.

Troy Gardens Kids' Gardening Program

(Programa de horticultura infantil Troy Gardens)

Por Megan Cain, Madison, WI

Troy Gardens son tierras en fideicomiso de 26 acres en el lado norte de Madison. Los vecinos rescataron la tierra de que fuera desarrollada y luego facilitaron un proceso comunitario para crear un plan para ella. Troy Gardens cuenta con un gran huerto comunitario, huertos para jóvenes, huertos accesibles para personas con discapacidades, una granja comunitaria, bosques y restauración de praderas, senderos naturales y huertos con frutas y verduras comestibles. En otros cinco acres adyacentes al espacio abierto, Madison Area Community Land Trust está construyendo 30 unidades de viviendas compartidas asequibles en Troy Gardens.

El huerto para niños tiene en la actualidad un huerto de 4,000 pies cuadrados cuidado por los niños del vecindario. Los jóvenes de escuelas primarias y medias de complejos de viviendas de bajos ingresos visitan el huerto una vez por semana en la primavera, verano y otoño para aprender cómo sembrar, cuidar, cosechar y preparar la comida que se cultiva. Al principio de la temporada, los jóvenes recogen pequeños lotes de huerto de 4'x 4' para compartir con una o dos personas más y juntos deciden qué plantar en ellos. Cada vez que visitan el huerto infantil, cuidan sus lotes y sus plantas y experimentan el proceso de cultivar alimentos. El resto del huerto es un espacio compartido donde los jóvenes plantan huertos temáticos, como el huerto arco iris y huerto de pizza, construyen túneles con frijoles y casas con girasoles, y plantan sectores con sandías, tomates, calabazas y frambuesas. Algunas de las actividades más apreciadas durante la temporada de horticultura han sido:

- una visita de gallinas locales para aprender su rol en la horticultura y luego sostenerlos y alimentarlos;
- una visita de un estudiante de entomología de UW para aprender sobre los insectos y sujetar un gusano del tomate (hornworm);
- hacer pickles de los pepinos en el huerto para llevar a casa y compartir;
- preparar una comida de pizza y pasta con muchas verduras del huerto y luego invitar a las familias para una cena especial;
- buscar la víbora que reside en el huerto;
- apalea grandes montículos de compost/abono y colocarlos en carretillas para esparcir en el huerto;
- ¡¡¡REGAR EL HUERTO!!!;
- aprender sobre los gusanos y la fabricación de compost a partir de los gusanos/lombrices;
- pintar hermosos carteles para el huerto;
- ¡¡¡PROBAR LA COSECHA!!!

Además, junto con WI Nutrition Education Project, el programa de horticultura infantil (Kids' Gardening Program) está trabajando con los docentes y los alumnos de la escuela Mendota Elementary para ayudar a integrar más horticultura, nutrición y alimentos al plan de estudios y usar el huerto de la escuela con mayor regularidad.

Para obtener más información, ingrese al sitio web de Rooted (anteriormente Community GroundWorks) en: <https://rootedwi.org/youth-education>



Recursos de huertos comunitarios

Cómo encontrar a un experto

Puede encontrar a un maestro horticultor de su área visitando la oficina de extensión local o a través de una de las 41 asociaciones locales de maestros horticultores (Master Gardener Associations) del estado.

Para encontrar la oficina de extensión del condado ingrese a:

<https://counties.extension.wisc.edu>

Para encontrar una asociación local de maestros horticultores (Master Gardener Association) en su localidad ingrese a: www.wimastergardener.org

Otros recursos valiosos para huertos comunitarios

1. American Community Gardening Association: www.communitygarden.org

Se trata de unir a los vecinos y horticultores en tierras comunitarias para compartir ideas, cultivar comida y flores. Cómo comenzar, organizar, mantener, asegurar, manejar y disfrutar la horticultura comunitaria. ¿Necesita investigación sobre los beneficios sociales y para la salud de la horticultura? Encuéntrala aquí.

2. Wisconsin Master Gardener Program: www.wimastergardener.org

¿Necesita semillas? ¿Experiencia en insectos, tipos especiales de plantas, invernaderos locales y tiendas de abastecimiento para la horticultura? ¿Asesores o mentores de voluntarios? ¿Capacitación? Aquí encontrará los hipervínculos de todos, "The Wisconsin Gardener" en la televisión pública, horticultura urbana y UW Extension InfoSource. Es la "veta madre" de sitios web de Wisconsin. Si no lo encuentra aquí, ¡lo más probable es que no lo encuentre en ningún lado!

3. Wisconsin School Garden Network <https://wischoolgardens.org>

El Wisconsin School Garden Network apoya a los huertos nuevos y a los existentes en las escuelas, los centros de educación y cuidado infantil, los centros comunitarios y los centros extracurriculares. Explore su mapa interactivo para descubrir huertos y organizaciones de apoyo cercanas. Encuentre recursos, historias de éxito y oportunidades de formación.

4. KidsGardening: kidsgardening.org

KidsGardening es como una enciclopedia de recursos fáciles de usar para los jardineros escolares e infantiles principiantes, así como para los que tienen experiencia. Asegúrese de explorar el sitio web para descubrir las conexiones del plan de estudios, las instrucciones de "cómo hacerlo", las historias y las oportunidades de financiación.

5. Accessible Gardening: <https://kidsgardening.org/garden-how-to-create-an-accessible-garden>

Accessible gardening ayuda a las personas con limitaciones físicas o de desarrollo a disfrutar la horticultura sin barreras. Explore el sitio web de KidsGardening para aprender a diseñar un jardín teniendo en cuenta la accesibilidad. El personal de la Division of Extension Urban Agriculture ha ayudado a crear varios jardines accesibles en Wisconsin. Póngase en contacto con la oficina de extensión de su condado para obtener más información.

¿Quiénes son las personas clave que deben participar al crear un huerto comunitario?

Los horticultores locales que usarán el huerto son los más importantes. Además de los horticultores, un empleado de una tienda local del centro de huertos, un maestro horticultor, yo me aseguraría de que se incluya al menos a un político local, como mínimo, en la junta asesora. También es una buena idea hacer participar a los vecinos — si bien es difícil de creer, a veces no quieren un huerto comunitario en su vecindario.

— Dennis Lukaszewski, RLA
UW Extension Service, condado de Milwaukee

Centros de cuidado infantil y de adultos Ejemplos de huertos

Guardería familiar Heart & Home

Por Billie Ognenoff, propietaria, Milwaukee, WI

Después de intentar los huertos tradicionales en el jardín de atrás en años anteriores con sólo un éxito mínimo, decidí probar lo que llamo "huerto al frente" (front door gardening). Mi idea fue que, si tenía que pasar por el "huerto" varias veces al día, sería más difícil olvidarme de quitar la maleza, etc. También me gustó la idea de que los niños puedan darse cuenta de los cambios de su huerto todos los días en comparación con cuando estaba atrás. Por lo general, era como ojos que no ven, corazón que no siente, y perdían interés después de un tiempo (¡igual que yo!). El espacio no era muy grande (nada más los dos costados de la puerta de adelante), pero la mayor ventaja era que estaba justo donde lo veía ¡sí o sí! Todo comenzó a principios de mayo cuando los niños plantaron diversas semillas en vasos de papel. Comenzamos con zanahorias, tomates (dos tipos), calabacín italiano (zucchini), pimientos verdes y brócoli, ya que eran algunas de sus verduras favoritas. Después de hablar sobre lo que ellos creían que las semillas necesitarían para crecer y formar plantas, (sol, agua, tierra, etc.), se llevaron las semillas a sus casas con instrucciones de observarlas de cerca, y volver y contarnos qué semillas brotaban primero. Hicimos una gran tabla en la pared y registramos sus descubrimientos. Estaban muy contentos de venir después de algunas semanas e informar que sus calabacines italianos o zanahorias habían "nacido". Tuvimos algunas conversaciones interesantes sobre por qué pensaban que las zanahorias de una persona brotaron primero, mientras que las de otra no habían brotado para nada, y se dieron cuenta de que las diferencias en la luz del sol, el agua, etc. podrían ser responsables de las variaciones.



Me ayudaron a preparar la tierra alrededor de la puerta de adelante para que podamos poner en la tierra las semillas que yo había plantado primero en vasos. Para este entonces, ya estábamos a fines de mayo y también habían plantado sus semillas en sus casas si tenían lugar para hacerlo. Durante el mes siguiente más o menos, las cosas estuvieron tranquilas y la mayoría de las actividades relacionadas con horticultura era quitar la maleza (que incluso los niños de tres años aprendieron a hacer) y medir la altura de crecimiento de las plantas, ya que esto era el cambio más tangible que podían ver en este punto. Después, comenzaron a notar otros cambios (por lo general, mientras entraban por la puerta con sus padres en las mañanas cuando el sol daba más sobre las plantas), como pequeños tomates verdes o grupos pequeños de cabezas de brócoli, y a comparar las plantas que veían ahora con las pequeñas semillas que habían plantado, ¡les resultaba realmente interesante!



Pensé que nuestro huertito estaba creciendo bien (y lo hacía), pero voy a admitir que me dio un poco de envidia cuando una familia trajo un calabacín italiano de 18 pulgadas de largo que había surgido de esas semillas en un vaso unos meses atrás. (¡En especial porque lo único que habían hecho mis calabacines italianos era florecer!). Disfrutamos del calabacín italiano a la hora del almuerzo ese día con un poco de manteca y queso parmesano y fue divertido ver el orgullo de compartir la comida que habían cultivado ellos mismos.

Esto inspiró una botana especial algunos días más tarde cuando lo declaré ¡"Día de verduras oscuras"! Fuimos al mercado y compramos 10 "verduras oscuras" que pensé que podían ser nuevas para la mayoría de los niños. Incluían berenjenas, nabos, guisantes, betabeles (remolachas) al vinagre, espárragos, repollitos de Bruselas, chirivias, berzas, etc. (Para crédito de ellos, algunas de estas eran conocidas para algunos de los niños y tenían connotaciones positivas!). Cociné algunas y comimos otras crudas, pero las probaron bastante bien en el momento de degustar estas nuevas botanas y me dieron su opinión (me gustó, no me gustó y no estaba seguro). Hicimos un diagrama de las preferencias y después votamos cuáles eran los favoritos de cada uno. Los betabeles al vinagre y los chícharos dulces empataron como los que más habían gustado. Fue muy instructivo escuchar las respuestas de los padres cuando veían la tabla esa noche ("¿Mi hijo probó repollitos de Bruselas? ¡¡¡¡Ni siquiera yo los probaría!!!"). Desde ese día, he incorporado algunas de esas verduras oscuras a nuestros menús cotidianos y ahora los niños las conocen.

A medida que transcurría el verano, fue obvio que las recompensas del huerto eran especialmente agradables cuando uno podía salir por la puerta de adelante y recoger un pimiento fresco para una ensalada o cuando algunos niños podían tomar una canastita y recoger sólo los tomates cherry más maduros para el almuerzo. Muchos de los niños han convertido el huerto en parte de su ritual de despedida al final del día preguntando si pueden recoger un tomate o pedazo de brócoli "para el camino". ¿Quién hubiera pensado que los niños en edad preescolar verían las verduras como una recompensa?

Haber participado en cada aspecto del cultivo de estas verduras los ha enorgullecido y los ha hecho comprometerse con este huerto. Muchos de los padres no tienen el tiempo ni el espacio para su propio huerto, así que les complace que sus hijos tengan la experiencia aquí. Ya estamos leyendo atentamente los catálogos de semillas para sacar ideas para el huerto del año que viene, y quieren incluir algunas de esas "verduras oscuras"! Últimamente, hemos leído los informes del clima juntos para ver si se viene una helada, así saben si debemos cubrir nuestras preciosas plantas para que no se congelen. ¡Ver que un niño de cuatro años pregunta si deberíamos "arropar a los tomates esta noche antes de ir a dormir" es una recompensa en sí misma!

Programa Head Start de Bad River

Por Janelle Cole y Becky Le Meux, Odanah, WI

Gitiganing Garden Project es una organización política comunitaria de Bad River Band de Lake Superior Chippewa, que está dedicada a reestablecer la relación comunitaria de Bad River con los alimentos y la salud. Los miembros de Gitiganing creen que la "comida es medicina" y luchan por combatir la diabetes reintroduciendo comidas tradicionales integrales y de alta calidad a la dieta de su comunidad.

Recursos de horticultura para programas de cuidado infantil

Rooted: Jardinería con niños jóvenes

Este sitio incluye buena información acerca de la jardinería con niños y recursos educativos acerca de horticultura y cuidado infantil.

www.rootedwi.org/for-educators/farm-early-care-education

Hace dos años, Gitiganing Garden Project se unió a Bad River Head Start para crear un huerto de calabazas para los niños y las familias de Head Start. El huerto del legado de Omaha Pumpkins enfatizó el aprendizaje práctico haciendo participar a los niños en actividades de horticultura como plantar, desmalezar y cosechar. Los proyectos también incluyeron actividades educativas para aumentar la concientización sobre los cultivos alimenticios tradicionales de los aborígenes de Estados Unidos y su significado cultural.

Muchas manos de la comunidad ayudaron a cuidar del huerto durante los meses de verano y cuando llegó el otoño, había más de 70 calabazas para cosechar. Cada niño estuvo fascinado por haber podido llevar a casa una calabaza de color naranja fuerte que él mismo había ayudado a plantar. Head Start tomó las calabazas restantes y patrocinó una clase de cocina para los padres de Head Start sobre cómo hacer pasteles y dulces de calabaza. Los padres después cocinaron y donaron 25 pasteles de calabaza a la Fiesta Intergeneracional anual de Bad River. Durante la fiesta, un niño exclamó con orgullo, "¡lo que está en el pastel es mi calabaza!"



Este año se cosecharon más de 55 calabazas en el huerto, y cada vez son más los niños que descubren cómo se disfruta de la horticultura. El huerto de calabazas de Head Start es sólo un ejemplo de los esfuerzos de Gitiganing para promover una alimentación y actividad saludable por medio de la horticultura. Gitiganing Garden Project continuará realizando actividades de horticultura con los niños para ayudarlos a crecer de un modo sano.

Para obtener mayor información,
comunicarse con:

Gitiganing Garden Project
P.O. Box 275
Odanah, WI 54861
badrivervistas@yahoo.com
phone 715.685.2784
fax 715.685.2601



St. Mary's Continuing Care Center

¡Tómelo con calma...y recuerde el sabor!

St. Mary's Continuing Care Center cultiva lo propio
Por Sarah Brooks, Madison, WI

Sólo porque uno no vive en la casa en la que creció no significa que no pueda disfrutar los beneficios de un huerto. De hecho, los residentes de St. Mary's Continuing Care Center, ubicado enfrente de Chavez Elementary School en el condado de Dane, están descubriendo que la horticultura trae lindos recuerdos.

La ex dueña de restaurante, horticultora y constructora de viviendas comunitarias, Nancy Christie, quería agregar una dimensión al aire libre para los servicios de nutrición y recreación de St. Mary's. Así que invitó a la representante de "Slow Food", Susan Boldt, y a la maestra horticultora Sarah Brooks para que ayudaran.

Escucharon a los residentes y al personal para saber qué flores y verduras recordaban de su infancia y ... ¡voilà! Se comenzaron a ver legados de semillas y tomates heirloom en los patios. Los pimientos, las hierbas y especias para platos italianos se plantaron en huertos elevados y, para mediados del verano, las comidas de St. Mary's eran condimentadas con los sabores favoritos de los residentes.

Cada año, St. Mary's espera agregar algunas plantas y actividades más para lograr que las personas que pasan la mayor parte de su tiempo adentro salgan al sol. Pronto: paseos en sillas de rueda por senderos que conectan el vecindario con el huerto de la escuela, plantaciones al lado del estacionamiento y al costado de la calle.

*"¡Qué gran diferencia tener
nuestros propios tomates! Son
tan deliciosos que me hacen
acordar a nuestras comidas
de verano en nuestro antiguo
vecindario hace 50 años. Y
es maravilloso ver algunas
caras nuevas en el huerto".*

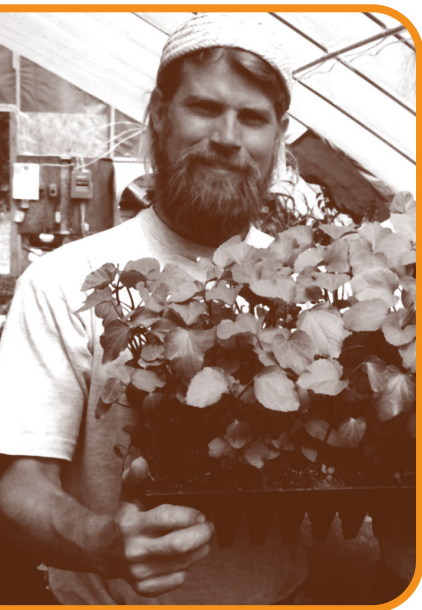
— Voluntario de St. Mary's

Ejemplos huertos escolares

Huerto de Middleton High School

Por Mark Voss, docente, Middleton High School, Middleton, WI

Un grupo de empleados motivados llamado Green Team, dedicado a proyectos progresistas ambientales en la escuela, creó el huerto de Middleton High School en la primavera de 2000. El proyecto se inspiró, como lo hacen muchos proyectos de huertos escolares, en Edible Schoolyard de Berkeley, CA. El objetivo del proyecto fue establecer un huerto escolar que los docentes de cualquier disciplina pudieran usar de cualquier forma que considerasen útil. Los alumnos y el personal usan el huerto de la escuela en actividades formales e informales que incluyen desde la observación directa en ciencias hasta la cosecha y preparación de los productos frescos en clases en riesgo, el uso de los productos frescos en recetas en clases de educación de familia y consumidor y unidades de gastronomía francesa o simplemente lo usan para reunirse y almorzar en un lugar hermoso una tarde cálida. Las metas relacionadas incluyen afectar el "entorno" de nutrición de la escuela, dando una alternativa para el servicio y educando a los alumnos y al personal sobre la horticultura.



El huerto de Middleton High School ha estado bien financiado por subsidios de Wisconsin Environmental Education Board, Madison Area Master Gardeners, donaciones privadas y fondos de proyectos escolares. Nuestra meta final con respecto a los fondos es que la junta escolar reconozca el valor del proyecto de horticultura y financie plenamente su mantenimiento e integración al plan de estudios.

Han surgido dos desarrollos alentadores espontáneamente de nuestra comunidad escolar como resultado del huerto en la escuela. El primero es la "germinación" de un club de horticultura que se reúne todos los meses y planta o labra el huerto. El segundo es el "brote" de un proyecto de estudios independiente hecho por dos alumnos que están haciendo un segundo huerto de producción, además del huerto de enseñanza. Estos alumnos venden los productos frescos que se cultivan en forma orgánica a los alumnos y al personal en un "mercado de agricultores" que se hace en la escuela varias veces a la semana.

Uno de los momentos más difíciles del año para los huertos de la escuela es el período de vacaciones de verano. Las personas que enfrentan este problema pueden considerar organizar una campaña Planta una hilera para las personas con hambre (Plant a Row for the Hungry). Conseguir el apoyo de los miembros de la comunidad para mantener el huerto y contribuir con las cosechas de verano en los comedores comunitarios locales. Para obtener mayor información: ingrese a: www.gardenwriters.org/par

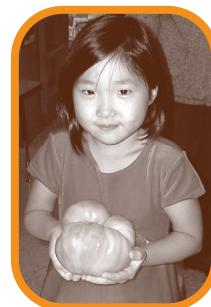
The Edible Schoolyard en Martin Luther King, Jr. Middle School en Berkeley, CA, ofrece el "Rolls Royce" de sitios web y recursos. Incluye la filosofía, las prácticas y el valor de la horticultura en las escuelas y en torno a ellas. Hay planes de estudio, ideas de actividades para el huerto, el aula y la cocina. Particularmente útil: "Lessons We Learned the Hard Way", contacto con los docentes e hipervínculos a otros sitios. Para obtener más información, ingrese a: www.edibleschoolyard.org

Los niños bajan a la tierra con HUG

Por Tammy Hansen, coordinadora de Wisconsin Nutrition Education Program, UW-Extension del condado de Marathon

"Help Us Grow" (Ayúdanos a crecer) o HUG es un proyecto cooperativo de Nutrition Education Program del condado de Marathon, Wausau School District, Lincoln Elementary School y del programa 4-H del condado de Marathon. Durante el proyecto anual, que comienza su noveno año, los niños aprenden a tomar decisiones saludables sobre las comidas, cómo prepararse sus propias botanas saludables, cómo estar físicamente activos todos los días, cómo plantar y mantener un huerto, y cómo cosechar y usar lo que plantan.

El proyecto HUG comenzó en enero de 1997 como una respuesta a los muchos estudios de investigación que daban un mal reflejo del estado nutricional de los jóvenes de hoy. Descubrimientos en particular inquietantes fueron la ingesta relativamente baja de frutas y verduras y el creciente problema de la obesidad infantil. Según estos descubrimientos, se establecieron tres metas principales para el proyecto HUG: aumentar el consumo de frutas y verduras entre los jóvenes, enseñar a los jóvenes cómo preparar sus propias botanas saludables y ayudar a los jóvenes a entender la importancia de la actividad física diaria. Se realizan una gran variedad de actividades en todo el año escolar con el fin de cumplir estas metas. Sketches, narraciones, obras con marionetas, juegos y muchas otras actividades de nutrición/actividad física creativas se usan para que los temas de nutrición sean divertidos e interesantes para los niños durante el año escolar. Luego, al principio de la temporada de cultivo, los alumnos de cuarto grado ese año plantan diversos alimentos en un huerto escolar grande al aire libre que de otro modo no obtendrían en casa. Durante el verano, Wausau School District ofrece una clase de verano de seis semanas llamada "Magic Bean". Uno de los principales focos de esta clase de nutrición/estado físico es mantener el huerto. Alrededor de 65 alumnos de la escuela de verano trabajan en el huerto escolar cada semana. Después de que termina la clase "Magic Bean", el club 4-H "at-risk" (en riesgo) asume el mantenimiento del huerto hasta que vuelve a empezar la escuela. Luego, cuando se reanuda la actividad escolar en el otoño, los nuevos niños de cuarto grado trabajan en el huerto y cosechan los productos frescos. Mediante el uso de algunos de estos productos frescos, preparan la comida para la fiesta de la cosecha en la que los niños de cuarto grado del año anterior son invitados especiales para disfrutar del fruto de su trabajo. De este modo, los alumnos llegan a completar el ciclo del huerto a la mesa. La interrelación entre la nutrición y la horticultura permite a los niños tomar decisiones alimenticias basadas en nuevos sabores y experiencias y en una apreciación y entendimiento mayores sobre el origen de nuestra comida. El conocimiento que obtienen tiene una correlación directa con la calidad general resultante de su dieta.



El éxito del programa ha sido medido en diversas formas. Los registros de las comidas llevados a cabo al principio del año y, otra vez, al terminar reflejaron un mayor consumo de verduras. Las entrevistas orales antes y después de las clases de la escuela de verano de seis semanas determinaron una mejora del 54% en que los alumnos informaron haber comido cinco porciones de frutas y verduras por día, una mejora de un 29% en aquellos dispuestos a probar una nueva comida y un aumento del 48% en alumnos que informaron que ayudaron a labrar algún otro huerto distinto al de la escuela. Uno de nuestros docentes que cooperó en el proyecto HUG escribió, "Fue lindo ver a los niños probar nuevas frutas, verduras y botanas hechas de opciones saludables. Los niños sólo tuvieron la opción de aprender a tomar mejores decisiones en cuanto a la comida. Muchos niños dijeron que ayudaron a los padres a comprar y que eran más conscientes que antes sobre las etiquetas de las comidas, la pirámide de alimentos y destrezas de cocina básicas⁹⁰. Hasta me hicieron comer verduras . . . y a mí no me gustan las verduras, pero como más ahora que lo que lo hice en muchos, muchos años ¡Hasta los adultos pueden cambiar!"

Howe Elementary School

Por Bill Wright, Green Bay, WI

El huerto escolar de Howe Elementary School en el centro de Green Bay, WI, es un esfuerzo conjunto entre la escuela y el programa extraescolar 4-H de UW-Extension del condado de Brown. El huerto se inició por primera vez como una extensión del programa de verano 4-H, pero evolucionó en un programa que hace participar tanto a los alumnos del programa de verano como a los alumnos de quinto grado de la Srta. Emily DeVillers en la primavera y el otoño. Se selecciona un tema para el huerto todos los años



*Estimado Sr. Bill:
Gracias por dejarnos
aprender cosas muy
buenas sobre los
huertos. Si usted no
hubiera estado aquí
para enseñarnos, no
sabría nada sobre
horticultura. Además,
gracias por ser
paciente con nosotros.
Es un gran maestro.*

*Atentamente,
Labeisha Stufleen-Charney*

(huerto de ensaladas, huerto de pizza, huerto de las Tres Hermanas, etc.). Los alumnos luego comienzan las semillas en la clase a principios de la primavera para que los trasplantes se puedan pasar al huerto antes del final del año escolar. Los alumnos también plantarán directamente algunas Estimado Sr. Bill: Gracias por dejarnos aprender cosas muy buenas sobre los huertos. Si usted no hubiera estado aquí para enseñarnos, no sabría nada sobre horticultura. Además, gracias por ser paciente con nosotros. Es un gran maestro. Atentamente, Labeisha Stufleen-Charney semillas cuando el momento sea adecuado. La mayoría de las actividades de desmalezar y cuidar el huerto es responsabilidad de los alumnos del programa de verano 4-H. Los alumnos luego cosechan los productos frescos y ayudan en la preparación de un almuerzo o cocción de pasteles, dependiendo del tipo de frutas y verduras que se plantaron ese año en particular. Este programa proporciona una gran cantidad de oportunidades de aprendizaje para los alumnos, incluidas las áreas de ciencias, matemáticas, de dónde viene la comida y aprender cómo trabajar juntos para que el huerto sea un éxito.

Para obtener más información sobre este proyecto, comuníquese con:
Kathy Kauth or Bill Wright
Brown County UW-Extension
Green Bay, WI 54302
(920) 391-4610



¿Desea más información sobre proyectos de huertos escolares?

Ingresa a estos grandes recursos:

1. **KidsGardening:** www.kidsgardening.org
Este sitio web es único en proveer buena información sobre cómo contactar con otros proyectos de huertos escolares nacionales, acceso a otras oportunidades de financiación, una guía de invernadero escolares, otros recursos de aprendizaje e historias de jardinería escolar.
2. **Kids World Plant Nutrition:** www.ncagr.gov/cyber/kidswrld/index.htm
Patrocinado por North Carolina Department of Agriculture, este sitio web ofrece explicaciones fáciles de entender para los niños sobre las plantas y sus nutrientes esenciales, rompecabezas y juegos.
3. **Junior Master Gardener:** <https://jmgkids.us>
¡Cultivar plantas y huertos es bueno para los niños! Este sitio incluye información sobre el plan de estudios de maestro horticultor junior (Junior Master Gardener Curricula), una sección interactiva para niños y recursos maravillosos para docentes y líderes.
4. **My First Garden:** <http://eeinwisconsin.org/core/item/page.aspx?s=118191.0.0.2209>
Este sitio web maravilloso proporciona un gran panorama sobre los aspectos básicos de la horticultura, incluidos consejos sobre cómo comenzar un huerto y cómo plantar frutas y verduras. Además, el sitio web incluye una sección **Just for Kids** con juegos interactivos en línea, incluso **The Great Plant Escape**.
5. **National Junior Horticultural Association:** www.njha.org
National Junior Horticultural Association está diseñada para ayudar a los jóvenes a obtener y desarrollar destrezas que expanden el arte y la ciencia de la horticultura. Este sitio web contiene información sobre proyectos y programas continuos que involucran la horticultura.
6. **Science NetLinks:** www.sciencenetlinks.com
Este sitio web brinda una gran cantidad de recursos para educadores de ciencias de los niveles kindergarten a 12° grado (K-12), incluidas ideas sobre planes de lecciones sobre el origen de la comida y qué necesitan las plantas para crecer.

¿Necesita fondos para iniciar un huerto en la escuela?

- **School Garden Grants:** <https://kidsgardening.org/grant-opportunities>
- **Youth Garden Grants:** www.wischoolgardens.org
- **Grant Resource Directory:**
<http://eeinwisconsin.org/core/item/topic.aspx?s=0.0.16.2209&tid=85010>

Apoyo y recurso para el aprendizaje servicio

Seis razones principales para tener un huerto en su escuela

1. Las experiencias en el huerto refuerzan el plan de estudios de la clase, que se puede integrar en varias áreas temáticas.
2. Al incluir la educación sobre la comida sana y la nutrición, los alumnos entienden el rol de la comida en la vida.
3. Un huerto escolar crea la oportunidad de trabajar de un modo colaborativo en tareas reales.
4. Los huertos en la escuela brindan oportunidades para la participación comunitaria, un enlace con los vecinos, voluntarios, padres y negocios de la comunidad.
5. Los alumnos aprenden el valor del huerto desarrollando un sentido de orgullo.
6. Los huertos, tanto escolares como comunitarios, proporcionan grandes posibilidades para los proyectos de aprendizaje servicio de los alumnos.

Adaptado de Edible Schoolyard. www.edibleschoolyard.org

Consejos para iniciar un huerto en la escuela

- Incluya a la administración, a los docentes, a los padres y a los alumnos en el proceso de planificación; cree un comité de horticultura.
- Obtenga el permiso antes de planificar la siembra de un huerto en un predio público o privado.
- Defina los talentos y las experiencias específicas de cada miembro del comité de su huerto. Enumere necesidades y deseos específicos y haga que las personas se comprometan con esas áreas.
- Establezca listas de proyectos, incluya tiempos realistas para la finalización de las tareas y los objetivos específicos para los alumnos que trabajan en el huerto.
- Obtenga la ayuda de voluntarios de la comunidad que puedan tener experiencia en horticultura o que solo estén interesados en ayudar. Los adultos mayores de la comunidad pueden estar dispuestos a cuidar el huerto de la escuela durante los meses de verano cuando la escuela no está funcionando.
- Obtenga la ayuda de expertos en horticultura Family Living Program de UW Extension y de Wisconsin Master Gardener Program.

Consejos para horticultores que trabajan con niños pequeños

- El espectro de atención de los niños pequeños es muy corto. Asegúrese de tener muchas opciones disponibles para que puedan trabajar en el huerto inmediatamente. Cavar agujeros parece fascinarlos infinitamente.
- Los niños necesitan una gratificación instantánea. Esto se puede cumplir plantando rábanos, ya que salen en 3 ó 4 días.
- Una foto vale más que mil palabras. Nunca les diga a los niños algo que les puede mostrar.
- Cuando entregue suministros a los niños, trate de mantener las semillas, las herramientas y las regaderas lo más parecidas posibles para evitar riñas (por ejemplo, compre regaderas verdes únicamente, no rosadas y azules).
- Cuando trabaje con niños más grandes, trate de agregar responsabilidad y un sentido de propiedad a los proyectos, ya que la horticultura se puede percibir como "fuera de moda".
- Forme pares con niños más grandes y más pequeños.
- Recuerde que muchos niños no hablan en un grupo grande. Trate de crear grupos de trabajo más pequeños.



La horticultura y el aprendizaje servicio

Los huertos escolares y comunitarios brindan posibilidades excelentes para los proyectos de aprendizaje servicio de los alumnos con oportunidades de numerosas conexiones con el plan de estudio de la clase. El aprendizaje servicio es un método de enseñanza y aprendizaje que alienta la responsabilidad civil y une el aprendizaje en la clase con el aprendizaje aplicado en las comunidades. Con frecuencia, el servicio comunitario o el trabajo voluntario se confunden con el aprendizaje servicio. El servicio comunitario ofrece a los alumnos la oportunidad de contribuir a la comunidad sin estar necesariamente conectado con el plan de estudios ni proporcionar oportunidades de reflexión. Los proyectos deben incluir cuatro componentes principales para ser considerados "aprendizaje servicio".

Prueba de cuatro puntos para el aprendizaje servicio

Wisconsin ha diseñado una prueba de cuatro puntos para determinar si un proyecto es aprendizaje servicio.

1. **Participación de los alumnos:** ¿Los alumnos identifican las necesidades de la comunidad y el tema a abordar? ¿El proyecto de servicio es planificado y dirigido por los alumnos?
2. **Servicio significativo:** ¿El servicio cumple una necesidad real de la comunidad? ¿Cómo se identifica la necesidad? ¿Quién se beneficia del proyecto de servicio? ¿La comunidad será un lugar mejor debido al proyecto? ¿Las agencias, organismos y grupos comunitarios locales son socios del proyecto??
3. **Relación con el aprendizaje y el plan de estudios:** ¿La actividad de servicio está conectada con el aprendizaje en la clase? ¿Cómo se determinan y se miden los resultados de aprendizaje?
4. **Reflexión y evaluación:** ¿Hay una oportunidad para que los alumnos hablen o escriban sobre el proyecto antes, durante y después de que ocurra? ¿Los alumnos participan en la evaluación del éxito del proyecto? ¿Cómo se usará el conocimiento obtenido de este proyecto en la planificación futura?

¿Por qué aprendizaje servicio?

El aprendizaje servicio no tiene la intención de crear más trabajo para los docentes ni "agregar" más al trabajo escolar habitual; por el contrario, es un método de enseñanza para mejorar el aprendizaje en la clase y el plan de estudios con servicio significativo, liderazgo de los alumnos y desarrollo de destrezas positivas. Los proyectos pueden incluir una clase, un nivel de grado o la escuela completa.

Learn and Serve America, un programa de subsidios de Corporation for National and Community Service, descubrió que los programas efectivos de aprendizaje servicio pueden mejorar las calificaciones, aumentar la asistencia a la escuela y desarrollar responsabilidad social y personal entre los alumnos. Además, los alumnos que participan en los programas de aprendizaje servicio suelen informar que sienten que han hecho un aporte positivo a la comunidad, mejorando sus destrezas como ciudadanos. También obtienen destrezas profesionales y de comunicación y desarrollan actitudes de trabajo positivas.

El aprendizaje servicio por medio de los huertos escolares y comunitarios

En Wisconsin, las escuelas desde el nivel primario al secundario están experimentando con conceptos de huerto y aprendizaje servicio. Abajo incluimos algunos proyectos que han implementado e informado.

Ejemplos de todo Wisconsin:

Tiffany Creek Garden

Tiffany Creek Elementary in Boyceville, Wisconsin

Después de una unidad sobre plantas en la clase de ciencias, los alumnos de segundo grado fueron a caminar con su docente para identificar las plantas usadas para embellecer la comunidad. Esos mismos alumnos leyeron Linnea in Monet's Garden con la docente de artes visuales y recrearon sus propias versiones de la obra de arte del libro.



Como resultado de estas experiencias y una breve charla e intercambio de ideas, los alumnos escribieron párrafos cortos en los que explicaron las ideas del proyecto y cómo contribuirían a este. La clase escribió sobre la importancia de cambiar la apariencia del predio de la escuela para que sea un entorno más acogedor. Decidieron con el docente crear un huerto elevado en el predio de la escuela.

Al trabajar con su docente, los alumnos planificaron, diseñaron y plantaron un huerto elevado de flores perennes y anuales. Los socios del proyecto fueron University of Wisconsin-Stout, los docentes, el personal, padres voluntarios y la clase de agricultura de Boyceville High School que construyó los huertos elevados. El proyecto fue financiado por un subsidio de aprendizaje servicio de \$1000 de National and Community Services Act y fondos equivalentes del distrito escolar.

Este proyecto hizo conexiones con las clases de lengua, ciencias naturales, matemáticas y ciencias sociales. Los alumnos prepararon resúmenes, evaluaciones, listas, cartas y un ensayo con fotos del proyecto. También escribieron un diario durante el proceso y hablaron de sus experiencias y dificultades y escribieron cartas de agradecimiento a los voluntarios y donantes que apoyaron el proyecto. Para incorporar las ciencias, el docente enseñó sobre las plantas y cómo crecen, florecen y se reproducen en diferentes condiciones, también describió cómo planificar, preparar y sembrar el huerto. Para conectar el proyecto con el plan de estudios de matemáticas, los alumnos midieron y diagramaron los lotes del huerto y aplicaron lo que estaban aprendiendo en el aula. Los niños de segundo grado aprendieron sobre la ciudadanía y las comunidades como parte de su aprendizaje de ciencias sociales del proyecto.

Para reflexionar sobre el proyecto, los alumnos participaron de charlas en la clase; escribieron en sus diarios sobre lo que les gustaba, les disgustaba y los aportes que habían hecho, y crearon un álbum de recortes y fotos con leyendas propuestas por ellos mismos. La clase también creó un video que capta el proceso completo de diseño y siembra de un huerto de flores en la escuela.

Kids for Composting

The Oneida Nation Reservation at Oneida Elementary

El lote del huerto de Oneida Elementary estaba flaqueando. Ahora es un lugar de actividad anual en la escuela. La escuela primaria obtuvo subsidios de Solid Waste Management Assistance Program de U.S. Environmental Protection Agency y de Learn and Serve America para implementar un proyecto "Kids for Composting" (Niños para el compostaje) en Oneida Nation Reservation.

El proyecto funciona como modelo para los proyectos cooperativos y promueve el compostaje en otros establecimientos de servicios alimenticios de la comunidad. Su visión es crear compostaje y horticultura sustentables en Oneida Nation Turtle Elementary School, que promoverá la responsabilidad civil y personal entre los jóvenes, alentará las comunicaciones intergeneracionales y proveerá mayores oportunidades educativas.

La mayoría de los desechos alimenticios de la cafetería se usan para un proyecto de compostaje al aire libre de gran escala. Algunos de los desechos se usan en el compostaje con lombrices de tierra en la clase. Los desechos de la cafetería son separados en origen por los alumnos de la escuela primaria en la misma cafetería inmediatamente después del servicio de comida. Durante el invierno, los alumnos pesan los desechos compostables y los colocan en baldes de plástico, cubriéndolos con tierra. Se colocan al lado de la pila de compost/abono hasta que se derritan en la primavera. Los niños de kindergarten a 8° grado (K-8) están a cargo del funcionamiento diario del programa, incluido el peso de los restos de comida, el registro de la cantidad de desechos, el acarreo de compost, la aplicación de compost y las actividades de horticultura. Los alumnos utilizan técnicas de muestreo y sacan los promedios para ver las tendencias del mejor rendimiento de las plantas debido a las mejoras de la tierra. Se usan las fotos para fines comparativos.

El objetivo es que más establecimientos de la reservación de Oneida realicen una "separación total en origen" en los próximos años. En la actualidad, existen 27 establecimientos alimenticios de este tipo en la reservación.

Al participar, los alumnos están aprendiendo de un modo práctico sobre los ciclos de los desechos y de los alimentos. Se está incorporando en el plan de estudios el uso de esta experiencia de primera mano como un medio para aprender conceptos como biología, química, ciencias ambientales y más. Incluso las familias participan junto con sus hijos en los meses de verano.

El trabajo voluntario producirá alimentos usados en las fiestas de la comunidad durante el fin del año escolar. Los alumnos contribuyen a esta hermandad comunitaria y concientización ambiental, mientras aprenden sobre responsabilidad. Reflexionan sobre su trabajo comparando las fotos del antes y del después.

The Giving Garden en West Salem Elementary School

Tres clases de diferentes edades desde primero a tercer grado diseñaron, construyeron, plantaron, mantuvieron y cosecharon un huerto en las tierras de West Salem School District. El huerto se diseñó para producir verduras para las cincuenta familias que utilizan el comedor West Salem Care and Share Food Pantry por mes. Los alumnos de la escuela media construyeron bancos para el huerto y los alumnos de la escuela secundaria ayudaron con la siembra. El proyecto se diseñó para enseñar a los alumnos qué es ser un buen miembro de la comunidad proporcionando oportunidades de trabajar con los docentes, los padres y otros miembros de la comunidad. Además de aprender destrezas de horticultura, los alumnos aprendieron sobre las relaciones entre las personas, las plantas y la vida salvaje y practicaron destrezas de liderazgo en sus equipos de trabajo.

A los alumnos se les ocurrió la idea de plantar un huerto para ayudar a servir a su comunidad. Invitaron a un orador del comedor comunitario a hablar con ellos sobre el comedor y las necesidades de la comunidad. Después de que se plantó el huerto, los alumnos crearon un horario semanal para que sus familias labraran el huerto mediante una rotación durante el verano.

El proyecto conectó las clases de ciencias (estudio de las plantas) con las de matemáticas (medición y presupuestación). Ahora que el huerto ya ha sido creado, los docentes planean expandir las conexiones con el plan de estudios e incluir el estudio de compostaje, economía (oferta y demanda) y más conceptos matemáticos (cálculo de la producción del huerto, etc.).

La reflexión de la clase incluyó charlas sobre el concepto de "comunidad" y las razones por las que un comedor comunitario sería necesario en una comunidad, como ser la pérdida de trabajo o salario y la pobreza. Los alumnos escribieron diarios durante todo el proyecto.

Proyecto de horticultura de aprendizaje servicio para jóvenes en Hurley K-12 School

Casi 100 alumnos de seis escuelas primarias participaron de este proyecto y crearon nuevos huertos de flores y verduras alrededor de carteles en el mercado de agricultores del condado de Iron y en la escuela Hurley.

Para poder completar los proyectos, algunos de los alumnos se presentaron ante la junta de la escuela, la junta del mercado de agricultores y la junta de University of Wisconsin Extension para obtener el permiso. Luego solicitaron ayuda al Iron County Extension Youth Agent para planificar el huerto. Los alumnos hicieron una excursión a un invernadero local donde compraron plantas y aprendieron cómo mantenerlas saludables. Luego trasplantaron las plantas de semillero después de prepararlas en la clase.

Por medio de este proyecto, los alumnos aprendieron a identificar las partes de una flor y cómo las plantas metabolizan el agua y otros nutrientes. Cada clase plantó semillas, regó, proporcionó luz y trasplantó plantas a los dos huertos. Seis miembros del club de ecología de Hurley High School, un maestro horticultor y el asistente de gerente del mercado los ayudaron el día de la siembra.

Los alumnos recibieron ayuda y donaciones de diversas fuentes, incluido un fabricante local de madera contrachapada que donó madera para las estructuras para plantar las flores. El departamento de bosques del condado y Wisconsin Conservation Corps donaron dos días de trabajo para ayudar a construir las estructuras.

Las seis clases reflexionaron sobre la experiencia por medio de la escritura de diarios y algunos completaron la encuesta de los alumnos de Department of Public Instruction. Las encuestas indicaron que los alumnos deseaban continuar con la horticultura, tanto en casa como en la escuela. Los alumnos participaron en proyectos de escritura en grupo, crearon historias y escribieron notas de agradecimiento a las empresas y a las personas que donaron tiempo y materiales.

Proyecto de paisajismo de Pilgrim Park Middle School

Los alumnos de sexto grado de Gold House en PPMS en Elm Grove, Wisconsin establecieron una meta a principios del año escolar de 2000 para mejorar el paisaje que rodea la escuela. Esta meta se desarrolló con el fin de prepararse para el nuevo milenio y preguntar "¿Qué tipo de legado podrían dejar a los futuros alumnos de sexto grado?". Los alumnos decidieron que querían desarrollar una pradera, mejorar/crear los senderos de campo travesía y áreas de observación por el bosque que rodean la escuela, así como crear un área de clases de aprendizaje al aire libre.

Los alumnos crearon una encuesta para obtener opiniones sobre qué desearía el resto de la comunidad escolar. Se establecieron las metas y se desarrollaron los pasos para alcanzar las metas de los alumnos. Obtuvimos la ayuda de varios miembros de la comunidad y de padres para brindar información y guiar a los alumnos en su planificación.

Los docentes de la clase, los horticultores máster, los paisajistas, un botánico, un especialista en restauración de praderas y nuestro supervisor de edificios y predios formaron parte del equipo. Se analizó el paisaje actual, se identificaron las necesidades y los alumnos desarrollaron un plan de acción. Por medio de la donación de trabajo arduo, contactos con la ciudad para obtener mantillo y abono gratis, donación de materiales de plantas, descuentos obtenidos en un invernadero local, fondos donados por medio del senado de estudiantes y otros donantes, nuestros planes comenzaron a dar frutos. Creamos tres huertos de especialidad, plantamos cuatro árboles, creamos el sendero del bosque y esparcimos más de 80 yardas de mantillo por el sendero.



Ha aumentado la cantidad de aves, así como el número de ciervos y otra vida silvestre. Encontrar plantas brújula que florecen en nuestra pradera fue muy interesante para los alumnos, debido a su relación con la historia en la que los primeros colonizadores las usaban como herramientas de navegación. Estamos en el proceso de desarrollar un club de horticultura.

El proyecto ha ayudado a promover la educación ambiental y fomentar la concientización del entorno natural de la escuela. Ha desafiado a los alumnos a usar y mejorar sus destrezas de pensamiento crítico y obtener destrezas básicas necesarias para participar en la resolución de los problemas que surgían. Las actividades de cooperación grupal y desarrollo de equipo crearon un ambiente que promovió la responsabilidad cívica y alentó a los alumnos a usar sus conocimientos, destrezas personales y la evaluación de la resolución de problemas y de la acción en cuanto al medioambiente.

Cómo implementar su propio proyecto de aprendizaje servicio

Si estas historias lo inspiran a planificar un proyecto de aprendizaje servicio de horticultura en su clase o escuela, recuerde varios puntos clave. Asegúrese de facilitar ideas de proyectos generadas por los alumnos para satisfacer las necesidades reales de la comunidad y para que los alumnos se sientan dueños y responsables del proyecto. Incorpore actividades de reflexión durante el proyecto. Estas pueden ser artes visuales, escritura de diarios, charlas, actividades grupales o proyectos grupales. Los alumnos aprenden y procesan las experiencias de diferentes formas, de este modo, las diversas actividades de reflexión maximizarán las respuestas. Finalmente, relacione al aprendizaje en la clase y el plan de estudios con el proyecto de aprendizaje servicio. Haga que los temas que los alumnos estudian en la escuela se puedan aplicar a la comunidad que los rodea.

Cómo cultivar

Veggin' Out

by Tony Zech

El programa Veggin' Out de Wisconsin presenta demostraciones de comida y cocina en los mercados de agricultores y muestra recetas deliciosas y fáciles de preparar utilizando frutas y verduras disponibles en ese momento en los mercados. El programa se enfoca en los participantes de WIC y de la tercera edad de Farmers' Market Nutrition Program (FMNP) para aumentar su uso de los cupones para frutas y verduras frescas en el mercado, pero está abierto a todos. El programa ayuda a los participantes a comer más frutas y verduras y promueve el mensaje **Fruits and Veggies—More Matters®**. El programa se adaptó de un programa de Rhode Island creado por Johnson and Wales University.

Los materiales del programa Veggin' Out incluyen un manual de capacitación, muestras de folletos y equipamiento. Los participantes y el personal disfrutan del programa y lo consideran beneficioso. Los chefs, nutricionistas, el personal de Extensión u otros miembros capacitados del personal proporcionan demostraciones interactivas, y los nutricionistas u otros miembros capacitados del personal proporcionan educación en nutrición en el mercado. Se pueden proporcionar actividades para los niños.

Los participantes pueden tomar parte de estas demostraciones, probar las comidas preparadas, recibir copias de las recetas demostradas y calificar para recibir premios (si se ofrecen). Los mercados de agricultores que hacen estas demostraciones se benefician con la mayor cantidad de asistentes y la publicidad. Los agricultores del mercado se benefician desarrollando relaciones con chefs que necesitan fuentes de productos frescos en su profesión. Los chefs se benefician recibiendo reconocimiento y publicidad, y los chefs que están aprendiendo se benefician al recibir experiencia práctica y la oportunidad de desarrollar relaciones que benefician su futura profesión. Los nutricionistas y otros miembros del personal del programa se benefician conectando y haciendo llegar su programa a la comunidad.



El programa Veggin' Out ayuda a prevenir el hambre y la inseguridad alimenticia, ya que los participantes aprenden cómo preparar y usar las frutas y verduras. Los participantes reciben información que los ayuda a ahorrar dinero en frutas y verduras y a usar los recursos alimenticios de la comunidad. El programa también ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños y adultos promoviendo estrategias para desarrollar hábitos de actividad física y alimentación saludables. Los participantes aprenden lo fácil que es comer cinco porciones de frutas y verduras todos los días y los beneficios de comer comida sana y estar físicamente activo.

Veggin' Out es un programa que ayuda a lograr asociaciones que benefician a todas las partes involucradas. Si está interesado en ser socio de Veggin' Out o desea más información, sírvase comunicarse con el coordinador de nutrición de State WIC FMNP al 608 .266 .3742.

¿Qué es agricultura apoyada por la comunidad (CSA, Community Supported Agriculture)?

por Bill Wright

CSA es un modelo de agricultura local que existe desde hace unos 35 años. El movimiento fue iniciado en Japón por un grupo de mujeres preocupadas por el aumento de las importaciones de comida y la disminución de las granjas locales. Se dedicaron a establecer una relación creciente y de compra entre el grupo y las granjas locales. Este arreglo, llamado "teikei" en japonés, significa "colocar el rostro del granjero en la comida". El concepto después llegó a Europa y luego a los Estados Unidos, donde se conoció como "Community Supported Agriculture" o CSA.

Una CSA se vuelve una asociación entre un granjero y una comunidad de seguidores. Al principio del año, los seguidores compran una "porción" de la producción de la granja. El granjero usa este dinero para cubrir el costo de las semillas, el fertilizante, el mantenimiento del equipo, la mano de obra, etc., y produce productos frescos saludables durante toda la temporada (por lo general de mayo a octubre). Cuando los miembros de CSA asumen este compromiso, apoyan a la granja durante toda la temporada y comparten los costos, los riesgos y las recompensas de cultivar alimentos junto con el granjero. Esta relación de apoyo mutuo entre los granjeros locales y los miembros de la comunidad ayuda a crear operaciones de granjas económicamente estables en las que los miembros se aseguran los productos frescos de la mayor calidad. A cambio, los granjeros se aseguran un mercado confiable para diversos cultivos.

¿Cómo funciona una CSA?

Cuando los miembros de la comunidad compran una "porción", reciben una bolsa/caja de productos frescos cultivados a nivel local una vez por semana desde mayo hasta octubre aproximadamente. El tipo de productos frescos que reciben varía entre granja y granja y, en algunos casos, también puede incluir cosas como miel, huevos y hierbas. El método de distribución también varía de una granja a otra. Algunas granjas entregan todas las cajas a un lugar central para que los miembros las recojan, mientras que otras exigen que los miembros recojan sus cajas en la granja en una fecha y a una hora determinadas. Es importante entender los procedimientos operativos de la porción de CSA que se está comprando para obtener el mayor beneficio de la compra.

Además de productos frescos saludables, las granjas de CSA también brindan un punto focal para el desarrollo de la educación y la comunidad. Las granjas de CSA patrocinan diversos eventos todo el año que pueden incluir excursiones durante el día, días de trabajo, festivales de cosecha y celebraciones. Estos eventos brindan la oportunidad de que las familias compartan y aprendan juntas en un lugar rural.

¿Por qué son importantes las CSA?

- Por medio del marketing directo, las CSA dan a los granjeros el retorno más justo sobre sus productos.
- Una CSA ayuda a crear diálogo entre los granjeros y los consumidores y aumenta nuestro entendimiento de cómo, dónde y quién produce nuestra comida.
- Una CSA crea un sentido de responsabilidad social y liderazgo de la tierra local.
- Al comprar porciones en una CSA, los miembros ayudan a conservar los dólares que se gastan en alimentos en la comunidad local y ayudan a mantener la producción local de comida.

Ingresa a estos sitios web para encontrar una CSA en su área:

www.localharvest.org

www.csacoalition.org

www.farmfreshatlas.org (Wisconsin Farm Fresh Atlases)

Wisconsin Young Greens: Kids Grow Project

por Carla Wuennenberg

UW-Extension Division of Outreach and E-Learning, junto con Divisions of Broadcasting and Media Innovations and Cooperative Extension, está creando un plan de estudios digital de aprendizaje servicio de horticultura para jóvenes. El proyecto se inspiró en un programa de horticultura urbana para jóvenes de Milwaukee County Cooperative Extension 4-H. Young Greens: Kids Grow incluye videoclips y la serie Wisconsin Gardener de la televisión pública de Wisconsin que se complementará con material para el aula para los docentes y los alumnos. Los materiales del aula estarán disponibles en formato PDF y en línea por medio de sitios web interactivos. UW-Extension Outreach and E-Learning recopilará el proyecto con el apoyo de Wisconsin Campus Compact AmeriCorps VISTA, y los consultores en educación lo alinearán con los estándares del estado.

AmeriCorps VISTA es un programa nacional que coloca a voluntarios tiempo completo en las organizaciones para ayudarlas a desarrollar y fortalecer los programas diseñados para sacar a las personas y a las comunidades de la pobreza. Wisconsin Campus Compact (WiCC), parte de la organización nacional Campus Compact, es una coalición de líderes de más de 30 universidades públicas y privadas de Wisconsin, incluida UW-Extension. Las universidades miembros de WiCC están dedicadas a fortalecer la participación cívica en las instituciones postsecundarias del estado. La meta de cooperación entre AmeriCorps VISTA y WiCC es ayudar a desarrollar iniciativas de aprendizaje servicio que aborden la pobreza haciendo participar a los alumnos de las escuelas secundarias y de las universidades en actividades destinadas a mejorar el logro académico y las aspiraciones de los jóvenes de bajos ingresos. Young Greens: Kids Grow les dará a los jóvenes de todo el estado una oportunidad de aprender fuera del aula y aumentar su conexión con sus aspectos académicos. También los expondrá a alumnos más grandes que pueden compartir su entusiasmo por aprender.

Young Greens: Kids Grow, financiada por el programa UW-Extension's Cross-Divisional Grant se puso a disposición de los docentes de todo Wisconsin a través del sitio web del portal IDEAS. IDEAS, financiado por UW-Extension y UW System, conectó recursos, incluidos planes de lecciones y videos de todo internet con el aula. Los educadores de todo el estado encontraron y evaluaron los recursos de IDEAS, lo que significa que todos ya han pasado por el filtro de un docente. La mayoría de los recursos, incluidos los planes de lecciones, estaban alineados con Wisconsin Model Academic Standards. Finalmente, Young Greens: Kids Grow dio a los docentes acceso a formas innovadoras e interdisciplinarias de conectar a sus alumnos con oportunidades de aprendizaje práctico que integran el huerto a la clase y a la comunidad.

Recurso en línea: El sitio web del portal IDEAS

Los educadores seleccionados de niveles desde preescolar hasta 16 ° año (PK-16) de Wisconsin trabajan en equipos para identificar, evaluar, catalogar y alinear los recursos que ya están en internet con los estándares educativos del estado. Entre estos recursos podemos mencionar planes de estudio y materiales de referencia. Estos recursos están disponibles por medio del motor de búsqueda de IDEAS, financiado por UW-Extension y UW-System.

The Wisconsin Homegrown Lunch Project

Cómo unimos la tierra al comedor, por Doug Wubben

El proyecto Wisconsin Homegrown Lunch es una iniciativa interesante en Madison, WI, que tiene el fin de aumentar la cantidad de frutas y verduras producidas de un modo sustentable y a nivel local que se usan en las escuelas y desarrollar un modelo de la granja a la escuela para la región mediooeste de EE.UU. Financiado por USDA Sustainable Agriculture Research and Education Program desde octubre de 2002, Wisconsin Homegrown Lunch (WHL) es un esfuerzo conjunto de University of Wisconsin Center for Integrated Agricultural Systems (<https://cias.wisc.edu>) y del grupo sin fines de lucro REAP Food Group (www.reapfoodgroup.org).



Con un coordinador de proyecto de tiempo completo y la supervisión de un profesional muy involucrado en el proyecto, WHL depende de las asociaciones con el personal del servicio alimenticio escolar, los directores y los docentes de tres escuelas primarias piloto, voluntarios y productores locales de verduras orgánicas para trabajar hacia el logro de las siguientes metas generales:

- Aumentar el acceso a frutas y verduras frescas locales para los niños de las escuelas de Madison, comenzando con las escuelas primarias públicas.
- Desarrollar mercados estables para las granjas y los productores de alimentos de la zona que priorizan los métodos de cultivo ecológicamente sólidos.
- Crear enlaces educativos significativos entre las aulas, los comedores, y la comida y agricultura locales

El servicio alimenticio (Food Service) de Madison Metropolitan School District se ve muy restringido en el uso de más frutas y verduras frescas. Una limitación no menor es tener que servir 18,000 comidas todos los días a 45 escuelas desde su cocina central. Otra limitación es cuán dispuestos están los niños a probar cosas nuevas en el almuerzo, como burritos de verdura. No es demasiado útil descifrar modos de servir comidas más sanas si los niños no las van a comer.

Nuestro proyecto ha tenido la suerte de contar con la cooperación de Madison Metropolitan School District y otros socios comunitarios para vencer las barreras de servir más frutas y verduras frescas. En cuanto a la pregunta: "¿Los niños lo comerán?", nuestro enfoque siempre ha sido que mientras más uno exponga y haga participar a los jóvenes en las comidas nuevas, más interesados y dispuestos estarán en comerlas. Mediante nuestras actividades de "Probar en clase",



"Del granjero a la clase" y los recorridos de las granjas, los niños aprenden de dónde viene su comida, llegan a conocer a personas reales que producen alimentos y llegan a saborear todo tipo de comidas frescas. Una y otra vez, con un ambiente de apoyo, vemos que los jóvenes no solo están dispuestos, sino que también les interesa probar comidas nuevas y frescas. Palitos de rábanos daikon y zanahorias, tomates heirloom y rodajas de manzanas, repollo rallado, nabo, espinaca y zanahorias envueltos en tortillas son sólo algunos ejemplos de lo que los niños en nuestras tres escuelas piloto han engullido. Integrar

lo que ocurre en el aula con lo que ocurre en el comedor es vital cuando trabajamos para mejorar la manera de comer de nuestros niños.

Las iniciativas de la granja a la escuela son rompecabezas complejos y se armarán de un modo diferente en cada comunidad. En general, requieren cooperación, flexibilidad y una disposición para pensar y trabajar tanto en algo tradicional como no tradicional. Ciertamente, si pueden producirse conexiones significativas y duraderas entre las granjas y las escuelas, también pueden funcionar en otras instituciones para beneficio de los granjeros, las comunidades y un amplio grupo de comensales.

Para obtener más información, ingrese <http://reapfoodgroup.org/farm-to-school>.

Recursos y oportunidades educativas

Recursos extras de horticultura

Para obtener información adicional sobre horticultura, vaya a la oficina de extensión del condado de su localidad o a negocios locales de horticultura. Pueden ayudarlo con respecto a cualquier tipo de preguntas sobre horticultura que pueda tener como ser plagas y enfermedades que pueda experimentar en su huerto.

Los siguientes sitios web tienen información útil sobre consejos básicos sobre horticultura:

- Sitio web de la Division of Extension Horticulture de la University of Wisconsin-Madison:
<https://hort.extension.wisc.edu>
- Division of Extension Horticulture: The Vegetable Garden
<https://learningstore.extension.wisc.edu/products/vegetable-garden-the-p518>
- Division of Extension Horticulture: Growing Vegetables at Home
<https://learningstore.extension.wisc.edu/products/growing-vegetables-at-home-questions-and-answers-p520>
- University of Minnesota Extension Services: Gardening and Commercial Horticulture:
www.extension.umn.edu/garden
- Iowa State University Extension: Gardening Publications
https://www.extension.iastate.edu/ag/publications?field_resource_category_tid=1340

Recursos de Wisconsin:

Wisconsin Master Gardeners: ¿Necesita semillas? ¿Experiencia en insectos, tipos especiales de plantas, invernaderos locales y tiendas de abastecimiento para el huerto? ¿Asesores o mentores de voluntarios? ¿Capacitación? "The Wisconsin Gardener" en la televisión pública, horticultura urbana y los hipervínculos de UW Extension InfoSource, están aquí. Es la "veta madre" de sitios web de Wisconsin. Si no lo encuentra aquí, ¡lo más probable es que no lo encuentre en ningún lado! Para obtener más información sobre Wisconsin Master Gardener Program ingrese a:
<https://mastergardener.extension.wisc.edu>

University of Wisconsin-Madison Division of Extension: Para encontrar maestros horticultores voluntarios o para preguntas sobre horticultura, comuníquese con la oficina de extensión de su condado. Para una lista de las oficinas de extensión en el estado, ingrese a:
<https://counties.extension.wisc.edu>

Food Preservation and Food Safety: Para obtener más información sobre cómo preservar los productos frescos de su huerto, ingrese a <https://fyi.extension.wisc.edu/safefood> o comuníquese con la oficina de extensión de su condado <https://counties.extension.wisc.edu>

Wisconsin Garden Club Federation (WGCF): www.wisconsinclub.org

Wisconsin Public Television: The Wisconsin Gardener: www.wpt.org/garden

National Resources:

KidsGardening.org
www.kidsgardening.org

**National Junior
Horticulture Association**
5885 104th Street
Freemont, MI 49412
www.njha.org

American Horticultural Society
7931 E. Boulevard Drive
Alexandria, VA 22308
www.ahs.org

Oportunidades educativas

Wisconsin Master Gardener Program:

Si está interesado en ser maestro horticultor, comuníquese con la oficina de extensión de su condado para obtener más información sobre el Master Gardener Program, correo electrónico wimastergardener@extension.wisc.edu.

Información de contacto:

Master Gardener Program Coordinator
Dr. Susan Rice-Mahr, Department of Horticulture
1575 Linden Drive, University of Wisconsin-Madison
Madison, WI 53706 (608) 265-4504

Para encontrar un programa de maestros horticultores en su condado o región, ingrese a <https://counties.extension.wisc.edu> para obtener más información

Junior Master Gardener Program:

Si está interesado en cómo los niños se pueden convertir en maestros horticultores junior, ingrese a www.jmgkids.us para obtener más información.

Educación continua para los docentes:

Comuníquese con el programa Wisconsin Teacher Enhancement para una lista actual de los cursos en <http://biology.wisc.edu/K12-ProfessionalDevelopmentforK12Educators-WisTEP.htm>

Wisconsin School Garden Initiative

(Iniciativa de huertos escolares de Wisconsin)

Los siguientes recursos adicionales están disponibles:

- **Got Dirt? Cold Frame Manual**
contiene información sobre formas de prolongar la temporada de cultivo.
- **Got Dirt? Microfarm Manual**
contiene información sobre cómo traer los huertos a un área bajo techo.
- **Got Dirt? Container Garden Manual**
información sobre las alternativas de los huertos en la tierra.
- **Got Veggies? A Garden-Based Nutrition Education Curriculum**
contiene planes de lecciones y actividades relacionadas para que se usen en un huerto para jóvenes.

Se puede acceder y descargar estos recursos en: www.wischoolgardens.org

Referencias citadas

Harrison HC. **Specialized Gardening Techniques: Wide-Row Planting, Square-Foot Gardening, and Raised Beds.** University of Wisconsin Extension. Cooperative Extension Publishing, Madison, WI: 2001.

Harrison HC. **Vegetable Cultivars and Planting Guide for Wisconsin Gardens-2004.** University of Wisconsin Extension. Cooperative Extension Publishing, Madison, WI: 2004. <https://danegardens.files.wordpress.com/2014/07/vegetablecultivarsandplantingguide.pdf>

Harrison HC. **The Vegetable Garden.** University of Wisconsin Extension. Cooperative Extension Publishing, Madison, WI: 1996.

Iowa State University Extension/Reiman Gardens. **Nonchemical Pest Control for the Home Lawn and Garden.** 1996.

Iowa State University Extension. **Planting and Harvesting Times for Garden Vegetables.** 2004.

Iowa State University Extension. **Pollinators in the Garden.** 2002.

Iowa State University Extension. **Small Plot Vegetable Gardening.** 2001.

Iowa State University Extension. **Starting Garden Transplants at Home.** 2003.

Minnich J. **Wisconsin Garden Guide.** Madison, WI: 1982.

Taber HG and Naeve L. **Garden Soil Management.** Iowa State University Extension. 1997.

Taber HG, Jauron R. **Where to Put Your Vegetable Garden.** Iowa State University Extension. 1999.

University of Wisconsin-Extension-Cooperative Extension. **Compost: An Overview.**

University of Wisconsin Extension-Cooperative Extension. **Container Gardening.**

University of Wisconsin-Extension-Cooperative Extension. **Frost Protection.**

University of Wisconsin-Extension-Cooperative Extension. **Insects: Beneficial Types.**

University of Wisconsin Extension-Cooperative Extension. **Planting: When to Plant.**

University of Wisconsin Extension-Cooperative Extension. **Preparing Soil for Planting.**

University of Wisconsin Extension-Cooperative Extension. **Weeds: Control.**

KinderGarden. **Starting a School Garden.** <https://aggie-horticulture.tamu.edu>

KinderGarden. **Tips for Gardening with Kids.** <https://aggie-horticulture.tamu.edu>

Reconocimientos

Autor

Amy Meinen, MPH, RD, CD es la Coordinadora de Nutrición de Wisconsin Department of Health Services' Nutrition, Physical Activity, and Obesity Program. También trabaja como coordinadora de Wisconsin's State Fruit and Vegetable Nutrition.

Colaboradores

Julie Allington, ex Consultora en Educación Nutricional en Wisconsin Department of Instruction.

Richard Broerman ex Asistente de Ho-Chunk Youth Fitness Program en Tomah, WI.

Richard Brooks es Director de Health Promotion Project en University of Wisconsin-Madison. Es especialista en marketing social, comunicación para la salud y desarrollo comunitario. Fundó Madison Home Garden Project (creación de huertos elevados con y para la gente con discapacidades) y Community Food and Gardening Network en el área sur-central de Wisconsin.

Sarah Brooks, Maestra Horticultora, ha trabajado en el mercado de agricultores del condado de Dane por más de una década vendiendo flores y verduras. Es voluntaria y participante activa en el huerto comunitario Sheboygan en Madison.

Megan Cain ex Coordinadora del programa Kids' Gardening para Community Groundworks en Troy Gardens.

Janelle Cole es la Coordinadora de Nutrición y Huertos para Jóvenes del Gitiganing Garden Restoration Project en Bad River Indian Reservation en el norte de Wisconsin.

Jill Camber Davidson, RD, CD es la Consultora en Educación Nutricional de Wisconsin Department of Public Instruction. Jill también es Copresidenta de Wisconsin Action for Healthy Kids Coalition.

Janelle Cole es la Coordinadora de Nutrición y Huertos para Jóvenes de Gitiganing Garden Restoration Project en Bad River Indian Reservation en el norte de Wisconsin.

Charmaine Garry, ex Directora de Estado Físico de Ho-Chunk Youth Fitness Program en Tomah, WI.

Tammy Hansen es Coordinadora de Wisconsin Nutrition Education Program para University of Wisconsin-Extension del condado de Marathon.

Pamela Lathrop-Roets, ex Consejera de Ho-Chunk Youth Fitness Program en Tomah, WI.

Linda Lee, MS, MPH es Gerente de Servicios Nutricionales de La Crosse County Health Dept y, como miembro de Hunger Task Force de La Crosse, ayudó a establecer Kane Street Community Garden en 1999.

Becky Le Meux ha sido la Educadora de Nutrición de la Tribu de Bad River Band of Lake Superior Chippewa desde 1996. También es miembro fundadora de Gitiganing Garden Restoration Project, que trabaja para restaurar el legado agrícola de la tribu.

Patti Nagai, PH.D. es Educadora de Horticultura de UW-Extension en el condado de Racine. Horticultora desde su infancia, se especializa en los huertos de verduras de las casas y en plantas de interior, centrándose en métodos de control orgánicos y culturales de insectos y enfermedades. Dirige a un grupo maravilloso y dedicado de maestros horticultores voluntarios y capacitados que dirigen los huertos infantiles y comunitarios en todo el condado.

Billie Ognenoff, propietaria de Heart N' Home Family Daycare en Milwaukee, Wisconsin, ha trabajado con niños pequeños y sus familias por 26 años en diferentes cargos. Es una proveedora de cuidado infantil familiar acreditada y con licencia que cree en dar a los niños experiencias prácticas, incluida la horticultura.

Mark Voss, Maestro de Francés y En riesgo en Middleton High School, ha sido horticultor de mercado por más de 10 años y ha ayudado a iniciar dos huertos escolares en Middleton High School.

Bill Wright es el Coordinador de Huertos Comunitarios de University of Wisconsin-Extension del condado de Brown. Realiza horticultura orgánica desde hace 25 años. Bill es el gerente de proyecto actual de Got Dirt? Garden Initiative, que es un proyecto colaborativo entre UW-Extension, Wisconsin Department of Health Services y University of Wisconsin-Madison School of Medicine and Public Health.

Doug Wubben es Coordinador de Proyecto de Wisconsin Home Grown Lunch Program en Madison, Wisconsin.

Carla Wuennenberg ex AmeriCorps Vista en University of Wisconsin-Extension Division of Outreach and E-Learning por medio de Wisconsin Campus Compact.

Tony Zech, RD, CD, MBA es Nutricionista de Salud Pública/Coordinador de Educación Nutricional y Coordinador de Nutrición del Mercado de Agricultores de Department of Health Services.

Revisores

Jeff Breuer es el Asistente del Encargado de Arlington Agriculture Research Station. Jeff también es maestro horticultor.

Sarah Brooks (también es colaboradora)

Paul Hartman, ex Agente de Horticultura de UW-Extension del condado de Brown. Paul lleva 29 años dando clases de horticultura y tiene un huerto de bajos insumos y bajo impacto en el patio trasero de su casa.

Florence Johnson es una horticultora dedicada a la investigación en Hancock Agricultural Research Station. También es Maestra Horticultora en el condado de Adams.

Roxanne Lane, Gerente de Big John's Nursery en Reedsburg, WI, fue Maestra Horticultora voluntaria en el condado de Sauk por dos años. Trabajó como voluntaria por dos años en Ho-Chunk Youth Fitness Program.

Dennis Lukaszewski: Dennis es un paisajista que trabaja para UW Extension Service en el condado de Milwaukee como Coordinador de Agricultura Urbana del programa. Dennis también es Coadministrador del proyecto estatal FEEDs.

Beth Kramer fue Maestra Horticultora voluntaria del condado de Sauk por dos años y horticultora en su casa por más de 30 años. Trabajó como voluntaria por dos años en el huerto de Ho-Chunk Youth Fitness Program en Baraboo, Wisconsin.

Marj Pesik, RD, CD es Coordinadora de Nutrition and Physical Activity Program de Department of Health Services, Nutrition, Physical Activity and Obesity Program.

Chuck Prissel de UW-Extension del condado de Polk, es Agente de Desarrollo para Jóvenes de 4 H y Profesor Adjunto.

Ron Richter tiene más de 38 años de experiencia como productor de frutas y verduras orgánicas y 17 años como propietario y operador de polinización mediante el uso de abejas melíferas. Es maestro horticultor de Wisconsin desde hace 20 años y ha trabajado en la Junta Asesora de Horticultura de la Universidad de Wisconsin por más de 15 años.

Robert Tomesh, PH.D. coordina el Programa de Maestros Horticultores del estado, que incluye la educación de las personas sobre la práctica de la horticultura.

Bill Wright (también es colaborador)

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has rounded corners on the left side.



Wisconsin Department of Health Services
Division of Public Health
Nutrition, Physical Activity and Obesity program
P.O. Box 2659
Madison, WI 53701-2659

DHSChronicDiseasePrevention@dhs.wisconsin.gov
www.dhs.wisconsin.gov/physical-activity