

Cultivemos alimentos

Cultiva alimentos, no los desperdicias



Los alimentos que vemos en la tienda de comestibles provienen de todas partes del mundo. ¿Te has puesto alguna vez a pensar en cómo es este viaje?

Consideremos el trayecto de una sola fresa. Comienza en forma de semilla y depende del agua, el sol y condiciones meteorológicas adecuadas para crecer y convertirse en una planta. Por ser tan delicadas, las fresas se recolectan a mano, y luego se clasifican por tamaño, color y forma. Algunas

fresas pasan la prueba, pero muchas otras no. Aquellas que llegan a empacarse y transportarse, muchas veces tienen que recorrer miles de kilómetros antes de llegar a nuestra mesa. Así que, cuando desperdiciamos aunque sea una sola fresa, estamos desperdiciando toda la energía que se invirtió para que llegara a nuestras manos. Si deseas conocer más al respecto, sigue el viaje de la fresa desde la flor hasta el refrigerador en [este video de dos minutos](#).⁵²

Asociación de cultivos: ¡cultivemos alimentos con nuestros amigos!

Tiempo: 30 minutos

Cultivo: 12 a 16 semanas

Algunas plantas se dan muy bien cuando se cultivan juntas. Si son compatibles, solemos hablar de una *asociación de cultivos*. [Las tres hermanas](#): maíz, frijol y calabaza, por ejemplo, se han cultivado juntas en comunidades indígenas por miles de años en los tres países de América del Norte. El maíz crece alto y sirve de tallo por donde trepa el frijol. Los frijoles devuelven importantes nutrientes al suelo conforme van creciendo, y la calabaza, con sus hojas anchas, da sombra al suelo y evita que se acerque la maleza.⁵³

Investiga acerca de otras asociaciones de cultivo. Experimenta con el riego, la luz y la adición de composta. Algunas plantas crecen más rápido que otras: obsérvalas y ve qué puedes aprender.



tres hermanas



Material:

- Semillas (pepino, frijol, jitomate, calabaza... busca plantas que se den bien juntas y planea cómo sembrarlas en grupo una vez que estén lo suficientemente grandes para sacarlas al aire libre)⁵⁴
- Tierra
- Vasos pequeños o periódico para [hacer macetas](#)⁵⁵
- Luz del sol

Manos a la obra:

1. En grupos pequeños, investiguen acerca de la asociación de cultivos para saber qué plantas crecen bien juntas y decidir qué agrupaciones hacer al momento de trasplantar.
2. Con cuidado, llenen de tierra las macetas o vasos.
3. Examinen cada una de sus semillas. ¿Qué forma tiene? ¿De qué color es? ¿Pueden imaginar cómo esta semilla dura y seca se convertirá en toda una planta y producirá alimento?
4. En cada maceta, hagan un pequeño agujero con una profundidad del doble de alto de la semilla. Coloquen la semilla en el hoyo y cúbrala con tierra.
5. Marquen las macetas con la fecha de siembra y colóquenlas en una bandeja o tapa de plástico para retener el agua que escurra, junto a una ventana soleada.
6. Rieguen ligeramente: demasiada agua puede hacer que las semillas se desentierren y queden al descubierto.
7. Pongan las macetas donde les dé el sol.
8. Revisen la tierra todos los días: debe estar húmeda pero no empapada.
9. Lleven un registro del crecimiento de la planta, el color de las hojas y la textura de la tierra.
10. Cuando sus plantas hayan crecido lo suficiente y el peligro de una helada haya pasado, trasplántenlas a un lugar soleado al aire libre, agrupándolas por asociaciones de cultivo. Si prepararon su propia composta (vean la actividad 18), añádanla a la tierra para que tenga más nutrientes.



Reclama

5 puntos para la insignia de productor-cocinero cuando tus semillas germinen.

Reclama

10 puntos para la insignia de productor-cocinero cuando logres cultivar algunos

¿Sabías que...?

Casi 70 por ciento del consumo de agua dulce alrededor del mundo corresponde a la agricultura.⁵⁷ Más aún, para producir una sola hamburguesa ¡se requieren 2,500 litros de agua! Usa el [indicador de huella hídrica](#) y descubre la cantidad de agua que se requiere para producir nuestros alimentos.⁵⁸



¿Qué aprendiste?

- ¿Viste cómo se beneficiaron mutuamente tus plantas en asociación de cultivos?
- ¿Qué estrategias ayudaron u obstaculizaron el crecimiento de tu planta?
- ¿Qué aprendiste? ¿Qué harías diferente la próxima vez?
- ¿Sentiste alguna conexión con tu planta? Si así fue, ¿cómo cambió eso tu forma de pensar sobre los alimentos?

¿Quieres hacer más?

- **Participa como voluntario en un huerto comunitario.** Ahora que ya sabes

cómo cultivar algunos alimentos, puedes ayudar a otras personas en tu comunidad a hacer lo mismo.



- **Ve a cosechar.** En la temporada de cosecha, muchas veces los alimentos no se recolectan porque son demasiado pequeños, tienen formas raras o no están lo bastante maduros. Puedes contactar a una organización dedicada a recuperar alimentos y ayudarla, donándole tu “segunda cosecha”.



- **Empieza un huerto.** Encuentra un espacio propicio para un huerto y empieza en pequeña escala, con composta, semillas o plantas de semillero. Para arrancar tu proyecto, consulta recursos en internet como la iniciativa [Food is Free Project](#) [Proyecto “Comida gratis”] donde encontrarás útiles consejos.⁵⁶



⁵²Save the Food / Ad Council (2016), “The Extraordinary Life and Times of Strawberry” [El extraordinario ciclo de vida de una fresa], en: <www.youtube.com/watch?v=WREXBUZBrS8>

⁵³ Native Seeds SEARCH (2018), La Técnica de siembra “Las tres hermanas.” <https://images.nativeseeds.org/pdfs/Las_Tres_Hermanas.pdf>

⁵⁴Heeman’s, “Beginner’s Guide to Companion Planting” [Guía del principiante sobre asociación de cultivos], en: <<https://heeman.ca/garden-guides/companion-planting/>>

⁵⁵Véase: “Macetas de papel de periódicos reciclados”, en: <<https://cosascaseras.com/macetas-de-papel-con-origami/>>

⁵⁶Food is Free (2018), “Grow Free Food and Community in your Front Yard”, en: <<http://foodisfreeproject.org>> (consulta realizada el 22 de diciembre de 2018). Si deseas ver el video con subtítulos traducidos a tu idioma, en la pantalla de YouTube haz clic en el botón ‘Configuración’, selecciona la opción ‘Subtítulos’ y elige el idioma de tu preferencia.

⁵⁷Banco Mundial (2018), “El agua en la agricultura”, en: <www.bancomundial.org/es/topic/water-in-agriculture>

⁵⁸AgroDer (2015), Huella hídrica: indicador, disponible en: <www.agroder.com/Documentos/Publicaciones/NumeraliaHuellaHidrica_AgroDer_lmta_Nov2015.pdf>