

CULTIVO DE MICRO PLANTAS

OBJETIVOS PRINCIPALES

1. Cultivar micro plantas nutritivas dentro de la casa en dos semanas
2. Observar y entender las etapas de la germinación de semillas
3. Disfrutar y apreciar el valor de cultivar alimentos
4. Desarrollar la elección de comida saludable

INTRODUCCIÓN

La jardinería es gran actividad para observar y aprender sobre la magia de la vida y también absorber conceptos científicos esenciales. El contacto con las plantas y la tierra fomenta amor y respeto por la naturaleza; No hay duda que todos cuidamos lo que amamos.

Cultivar nuestra comida alienta la alimentación saludable y enseña valores como la paciencia, responsabilidad, planificación y organización.

La vida en las ciudades le quita la oportunidad de cultivar a la mayoría de las personas. Producir micro plantas es una manera ideal de presentar una experiencia de cultivo a las personas que no tienen la oportunidad, sobre todo dadas las limitaciones de espacio y tiempo de la vida urbana.

Esta actividad guiará a los niños a cultivar micro plantas mediante el uso de ingredientes comunes de cocina y fomentará el reciclado de envases plásticos.

Los niños también tendrán la posibilidad de observar las distintas etapas de germinación de semillas, explorar el contenido nutricional de las pequeñas plantas y las razones de por qué hacerlo.

PREGUNTAS GUÍA

- ¿Has cultivado tu propia comida?
- ¿Por qué es difícil cultivar en la ciudad?
- ¿Qué semillas que se puedan comer hay en tu cocina?
- ¿Qué son las micro plantas?
- ¿Cuál es la diferencia entre una micro planta y un brote?
- ¿Cómo te imaginas que es el sabor?

MATERIALES/PREPARACIÓN

- Dos cajas de plástico -envases de comida- (uno apenas más grande que el otro), tierra fértil de buena calidad (suficiente para cubrir 2.5 cm de las cajas), semillas (mostaza, alholva, arvejas, porotos, cilantro, hinojo, frijoles, semillas de girasol, etc. (si se usan semillas que fueron compradas en una tienda, asegurarse que sean orgánicas y no genéticamente modificadas), difusor de agua.

RELACIÓN CON LOS ODS:



TEMA

BIOLOGÍA CULTIVO

OTRAS REFERENCIAS

Cultivo urbano, agricultura en ambientes controlados, salud y nutrición, acción climática

PALABRAS CLAVE

MICRO PLANTAS NUTRICIÓN CULTIVO URBANO
GERMINACIÓN RECICLADO DE PLÁSTICO

NIVEL

Primaria

TIPO DE ACTIVIDAD

PROYECTO

NÚMERO DE PARTICIPANTES

50

MODO DE EJECUCIÓN

Grupos pequeños, en vivo en línea

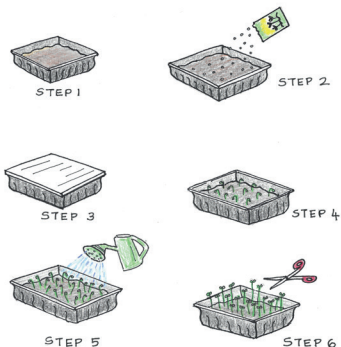
DURACIÓN

60 minutos

CULTIVO DE MICRO PLANTAS

PROCEDIMIENTOS

- Haz 6-7 agujeros en la base de la caja plástica.
- Agrega tierra fértil, hasta 2.5 cm, y desparrama sobre la superficie.
- Rocía de manera pareja las semillas y cúbreelas con más tierra.
- Coloca la caja más grande debajo de la pequeña para que junte el agua que drene. Conserva en un lugar cálido como la cocina.
- Riega ligeramente la tierra rociando agua con el difusor.
- Etiqueta tu caja para recordar la fecha en la que la plantaste.
- Cubre la caja por unos días hasta que la planta salga.
- Controla la humedad de la tierra tocándola con tus dedos y riega lo necesario. Evita regarla demasiado.
- Una vez que las plantas alcancen los 2-3 cm, coloca la caja donde le dé el sol. Si las hojas eran amarillas, se pondrán verdes.
- Las micro plantas van a estar listas para cortar en alrededor de 14 días.



GUÍA PARA LAS DISCUSIONES

Coloca las semillas en servilletas de papel mojado y cultiva micro plantas sin tierra.

Explora las diferentes variantes de micro plantas.

Prueba recetas que incluyan micro plantas.

Relaciona las semillas que comes con las plantas que las producen.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Se deben usar semillas de buena calidad. La mejor opción es evitar semillas empacadas comercialmente ya que pueden tener sustancias pensadas para cultivar en el exterior como fungicidas, repelentes de animales, etc. Las micro plantas se cosechan en una fase muy temprana y estas semillas pueden ser perjudiciales. Para el propósito de esta actividad, semillas que se encuentren en la cocina son suficiente.

Es aconsejable, por su corto tiempo de almacenamiento, consumir las plantas al poco tiempo de cosecharlas.

POSIBLES EXTENSIONES

- Coloca las semillas en servilletas de papel mojado y cultiva micro plantas sin tierra.
- Explora las diferentes variantes de micro plantas.
- Prueba recetas que incluyan micro plantas.
- Relaciona las semillas que comes con las plantas que las producen.
- Observa el efecto de la temperatura en el crecimiento de las micro plantas e investiga cuál es el momento óptimo para cosecharlas (para niños mayores).

ENLACES CON RECURSOS PARA EL MODERADOR

<https://homemicrogreens.com/what-are-cotyledons/>

<https://grocycle.com/how-to-grow-microgreens/>

AUTORES

Yoshida Menon and Preveena Nandakumar