

Grow Your Own Food!

Method 1: Container Gardening

Materials:			
Seeds	Potting soil	Container	Water

Directions:	
Container	
<ul style="list-style-type: none"> • Container must have small holes for drainage in the bottom. • Container should be at least 1 gallon. See sizes in the chart below. • Container examples: milk jug or soda container with tops cut off, buckets, old cooking pots, old wagon, untreated pallets for a wood box, etc. • DO NOT use wood that has been treated with creosote, or other toxic compounds or old tires. They leach chemicals. 	
Soil	
<ul style="list-style-type: none"> • Use potting soil. • Do not use soil from the ground, it will get compact and run out of nutrients. 	
Planting	
<ul style="list-style-type: none"> • Pick one or two kinds of plants to grow in containers. Suggestions in the chart below. • Seeds are planted under the soil. The bigger the seed the deeper it is planted. Seeds are planted 3 times as deep as the seed is wide. 	
Water	
<ul style="list-style-type: none"> • Water gently and slowly so the soil does not move and so it does not flood, using a watering can if you have one. You can make a watering can by poking holes in an old milk or soda container. • The first time watering, make sure the water drip out the bottom of the pot. • Water anytime the top of the soil dries out a little (usually every 1-2 days) at the base of the plant. <u>Do not</u> water the leaves. 	
Sun	
<ul style="list-style-type: none"> • Place the plant inside anytime, or outside after April 20, where it receives sunlight for at least 6 hours a day. 	
Nutrients	
<ul style="list-style-type: none"> • Add a little fertilizer (if you have it) once the plants are at least 4 inches tall. 	

Common Plants to Grow in Containers

Vegetable / Fruit	Containers Size for 1 Plant	Other Needs
Herbs (basil, cilantro, parsley)	1 gallon	Better in partial shade
Green Beans (bush or pole)	1 gallon	Pole beans climb, full sun or partial shade okay
Beets, lettuce, spinach, peas	1 gallon	Better in partial sun
Carrots	1 gallon (8" depth)	Full sun
Swiss Chard and kale	3 gallon	Full sun or partial sun okay
Cucumber and squash	3.5 gallon	Most varieties need to climb on something, full sun
Chile peppers / sweet peppers	2 gallon	Full sun
Tomato, melon, watermelon	5 gallon	Needs to climb on something, full sun



Method 2: Planting a Garden

		Materials:			
Seeds	Ground space	Compost/Old Manure	Shovel	Water	

Directions:

Garden Space

- You will need an area of ground at least 2 ft x 2 ft (or bigger!).
- Using a shovel and your hands, dig out the weeds in this space.
- Make sure the space was not used for dumping any chemicals.
- Make sure the space gets 6 hours of sunlight during the day.

Soil

- The main soil used will be natural soil in the ground. Even though many areas have different soils, they will all work great for a garden.
- Add 2-3 inches deep of compost or old manure to the whole garden area. You do not need fertilizer because you add compost or old manure.
- Mix the compost, or manure at least 1 year old, into the natural soil using a shovel.
- Using your hands or a rake, spread the area flat and smooth, no bumps.

Planting

- Choose one or two plants you would like to grow in your garden. Suggestions in the chart below.
- Plant beets, lettuce, spinach, peas, carrots, Swiss chard and kale after March 1. Plant everything else after April 20.
- Seeds are planted under a little soil. The bigger the seed the deeper it is planted. Plant seeds 3 times as deep as the seed is wide.

Water

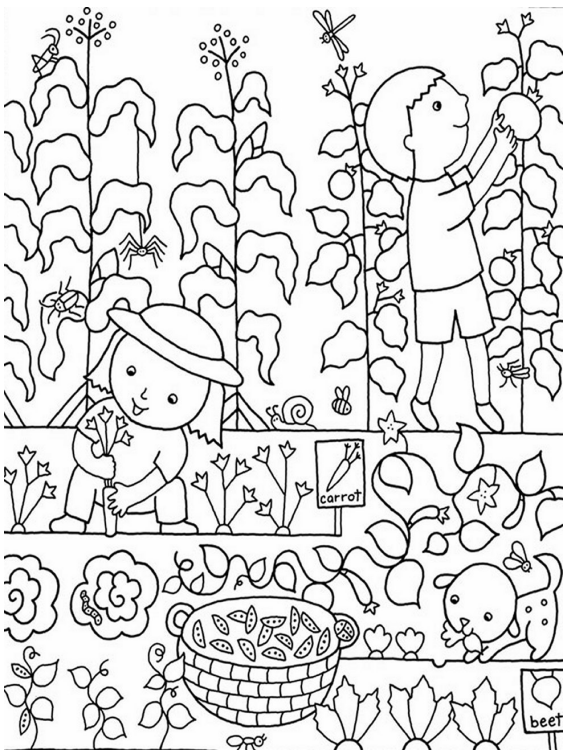
- Water very gently using a sprinkler or watering can if you have one. You can make a watering can by poking holes in an old milk or soda container.
- The first time watering go over the soil at least 5 times with the water.
- Keep soil moist and water 1-2 times a day until the seeds are 3 inches tall.
- Afterwards, water every 2 days at the base of plant. Do not water the leaves.

Mulch

- Once the plant is 3 inches, cover the ground around the plant with leaves, straw, grass clippings, old newspaper or cardboard to shade the soil and keep it cool and to keep the soil from drying out.

Common Plants to Grow in a Garden

Vegetable / Fruit	Planting Distance	Other Needs
Herbs (basil, cilantro, parsley)	Every 6 -12 in.	Better in partial shade
Green Beans (bush or pole)	Every 6 in.	Pole beans are a vine and climb, full sun
Beets, lettuce, spinach, peas	Every 4 in.	Better in partial sun. Peas climb like a vine.
Carrots	Every 2 in.	Full sun
Swiss chard and kale	Every 1 ft	Full sun or partial sun
Cucumber and squash	2 seeds every 1 ft	Full sun
Chile peppers / sweet peppers	2 seeds every 1 ft	Full sun
Tomato	Every 2-3 ft	Full sun or part shade, climbs up in a cage
Watermelon, melon	5 seeds every 2 ft	Full sun



¡Cultivar su propia comida!

Método 1: Jardinería en Contenedores

Materiales:

Semillas

Tierra para macetas

Contenedor

Agua

Direcciones:

Contenedor

- El contenedor debe tener pequeños agujeros para el drenaje en el fondo.
- El contenedor debe ser de al menos 1 galón. Véase el cuadro siguiente
- Ejemplos de contenedores: jarra de leche o contenedor de refrescos con la parte superior cortada, cubos, ollas viejas, vagones viejos, paletas sin tratar para una caja de madera, etc.
- NO USE madera que haya sido tratada con compuestos tóxicos ni llantas viejas. Evita productos químicos.

Suelo

- Use tierra para macetas.
- No use tierra del suelo, se compactará y se quedará sin nutrientes en un contenedor.

Siembra

- Elija uno o dos tipos de plantas para crecer en contenedores. Sugerencias en el cuadro a continuación.
- Las semillas se plantan debajo del suelo. Cuanto más grande es la semilla, más profunda se planta. Las semillas se plantan 3 veces más profundo que ancho.

Agua

- Riegue suavemente y lentamente para que el suelo no se mueva y no se inunde, usando una regadera si tiene una.
- Puedes hacer una regadera haciendo agujeros en un recipiente de leche o refresco viejo.
- La primera vez que riegues, asegúrate de que el agua gotee por el fondo de la olla.
- Riegue cada vez que la parte superior del suelo se seque un poco (generalmente cada 1-2 días) en la base de la planta. No riegues las hojas.

Sol

- Coloque la planta adentro en cualquier momento, o afuera después del 20 de abril, donde reciba luz solar durante al menos 6 horas al día.

Nutrients

- Agregue un poco de fertilizante (si lo tiene) una vez que las plantas tengan al menos 4 pulgadas de alto.

Plantas Comunes para Crecer en Contenedores

Verduras	Tamaño de Contenedores para 1 Planta	Otras Necesidades
Hierbas (albahaca, cilantro, perejil)	1 galón	Mejor en sombra parcial
Judías verdes (arbusto o polo)	1 galón	Los polos trepan, pleno sol
Betabel, lechuga, espinacas, guisantes	1 galón	Mejor en sombra parcial
Zanahorias	1 galón (8" hondo)	Pleno sol
Acelgas y col rizada	3 galón	Pleno o parte sol
Pepino y calabaza	3.5 galón	Plantas trepan, pleno sol
Chile / pimientos dulces	2 galón	Pleno sol
Tomate, melon, sandía	5 galón	Plantas trepan, pleno sol



Método 2: Plantar un Jardín

Materiales:				
Semillas	Espacio terrestre	Composta / Estiércol viejo	Pala	Agua

Directions:

Espacio de jardín

- Necesitará un área de tierra de al menos 2 pies x 2 pies (¡o más grande!).
- Usando una pala y tus manos, saca las malezas en este espacio.
- Asegúrese de que el espacio no se haya utilizado para arrojar productos químicos.
- Asegúrese de que el espacio reciba 6 horas de luz solar durante el día.

Suelo

- El suelo principal utilizado será suelo natural en el suelo. Aunque muchas áreas tienen diferentes suelos, todas funcionarán muy bien para un jardín.
- Agregue 2-3 pulgadas de compost o estiércol viejo a toda el área del jardín. No necesita fertilizante porque agrega compost o estiércol viejo. Mezcle el compost o el estiércol viejo un año en el suelo natural con una pala.
- Usando tus manos o un rastrillo, extiende el área plana y lisa, sin golpes.

Siembra

- Elija una o dos plantas que le gustaría cultivar en su jardín. Sugerencias en el cuadro a continuación.
- Plante remolacha, lechuga, espinacas, guisantes, zanahorias, acelgas y col rizada después del 1 de marzo. Plante todo lo demás después del 20 de abril.
- Las semillas se plantan debajo de un poco de suelo. Cuanto más grande es la semilla, más profunda se planta. Las semillas son plantas 3 veces más profundas que las anchas.

Agua

- Riegue muy suavemente usando un rociador o una regadera si tiene uno. Puedes hacer una regadera haciendo agujeros en un recipiente de leche o refresco viejo.
- La primera vez que riegues ve sobre el suelo al menos 5 veces con el agua. Mantenga el suelo húmedo y riegue 1-2 veces al día hasta que las semillas tengan 3 pulgadas de alto. Luego, riegue cada 2 días en la base de la planta. No riegues las hojas.

Pajote

- Cuando la planta mide 3 pulgadas, cubra el suelo alrededor de la planta con hojas, paja, recortes de césped, periódicos viejos o cartón para sombrear la tierra y mantenerla fresca y evitar que la tierra se seque.

Plantas Comunes para Crecer en un Jardín



Verduras	Distancia de siembra	Otras Necesidades
Hierbas (albahaca, cilantro, perejil)	Cada 6 -12 pulgadas	Mejor en sombra parcial
Judías verdes (arbusto o polo)	Cada 6 pulgadas	Los polos trepan, pleno sol
Betabel, lechuga, espinacas, guisantes	Cada 4 pulgadas	Mejor en sombra parcial
Zanahorias	Cada 2 pulgadas	Pleno sol
Acelgas y col rizada	Cada 1 pie	Pleno o parte sol
Pepino y calabaza	2 semillas cada 1 pie	Plantas trepan, pleno sol
Chile / pimientos dulces	2 semillas cada 1 pie	Pleno sol
Tomate	Cada 2-3 pie	Plantas trepan, pleno sol
Sandia, melón	5 semillas cada 2 pie	Pleno sol