

# Los numerosos *beneficios* de Tower Garden

¿Por qué deberías usar Tower Garden en lugar de otro método de cultivo o de plantar unas cuantas semillas sueltas? ¿Por qué cultivar tus productos cuando puedes comprarlos directamente en cualquier tienda o mercado?

Las ventajas de Tower Garden pueden resumirse en tres conceptos: *más saludable, más sencillo y más inteligente.*

Estas son algunas de las ventajas de Tower Garden:



### Cosechas abundantes:

- Las plantas crecen tres veces más rápido que en los cultivos tradicionales
- Aumenta las cosechas en un 30 % de media



### Comodidad:

- No hay que cavar
- No hay que quitar las malas hierbas
- Reduce el dinero que gastas en la compra (se rentabiliza en 6-12 meses más o menos)



### Alimentación, nutrición y aprendizaje:

- Alimentos saludables
- Control sobre lo que comes
- Densidad nutricional
- Productos coloridos
- Mejor sabor y olor
- Fomenta los hábitos saludables
- Herramienta educativa



### Sostenibilidad:

- **Uso mínimo de agua.**  
Usa tan solo un 2 % del agua de un cultivo tradicional.
- **Deja una huella de CO<sub>2</sub> más reducida.**  
Reduce tu huella de carbono al eliminar el transporte y el almacenamiento en los supermercados.
- **Usa solo el 10 % de la tierra que necesita un cultivo tradicional.**  
La estructura vertical necesita un 90 % menos de tierra que la que suele necesitarse para los cultivos.
- **Recicla el 100 % de los nutrientes y el agua.**  
Tower Garden usa una tecnología de circuito cerrado para reciclar el 100 % de los nutrientes y el agua.
- **Reduce la necesidad de pesticidas y herbicidas.**  
Los minerales iónicos de pH equilibrado y los nutrientes vegetales de las mezclas minerales producen plantas fuertes y sanas que pueden protegerse mejor de las plagas y las enfermedades sin necesidad de pesticidas.



## Directrices generales de Tower Garden: cómo (y cuándo) *recoger la cosecha*

### Cómo recoger *deliciosas* verduras de hoja

La mayoría de las verduras de hoja, como la lechuga, el kale o el repollo, pueden recogerse conforme a dos métodos. Descúbrelos para tener siempre a mano los ingredientes perfectos para tus ensaladas y recetas saludables.

- 1. Planta completa.** Extrae la planta completa y la maceta de red de tu Tower Garden o corta todas las hojas a 2-3 cm de la base de la planta.
- 2. Cortar la cosecha.** Esta técnica conserva la planta con vida y permite continuar la producción. Si hay muchas hojas maduras:
  - Cosecha solo algunas hojas cada vez, de la parte inferior de la planta hacia la superior.
  - Deja 2 o 3 hojas para que la planta pueda seguir creciendo.
  - Repítelo cada 2 o 3 días hasta que la planta produzca frutos o flores.
  - Cuando comience a producir frutos, sustituye la planta por una planta nueva del semillero.



### Cómo recoger productos *perfectos*

Aunque los tomates, los calabacines, los pimientos y otras plantas con fruto pueden ser diferentes, pueden aplicarse a todas ellas las mismas prácticas adecuadas. Sigue las siguientes recomendaciones para aumentar tus posibilidades de conseguir una cosecha perfecta:

- Cosecha con frecuencia para fomentar una floración y producción continuas.
- Al cosechar, utiliza un cuchillo o tijeras limpias para evitar dañar la planta.



### Cómo cosechar hierbas aromáticas *saludables*

No parece muy lógico, pero cuantas más hierbas recojas, más van a crecer. Y nunca son demasiadas. Aquí tienes unas directrices para recordarte cómo cosechar las hierbas:

- Recógelas con frecuencia para que crezcan sanas y frondosas.
- No recojas más del 30% de la planta de una sola vez.
- Cuando la planta empiece a producir semillas o a florecer, sustitúyela por una nueva del semillero.



### *Guardar* las semillas

Recoger las semillas de tus plantas puede ser algo que no te hayas planteado. Sin embargo, es una forma fantástica de seguir cultivando gratis tus plantas favoritas. Los siguientes pasos para conservar las semillas se aplican a la mayoría de las plantas.

- Cuando la planta haya comenzado a producir frutos o a florecer, recoge las semillas de las variedades de polinización libre.
- Lava y seca las semillas.
- Guarda las semillas en un recipiente hermético y colócalo en un lugar fresco, seco y oscuro.



## Cómo *planificar* tu Tower Garden

¡Te damos la bienvenida a Tower Garden! Estamos encantados de que formes parte de nuestra comunidad, y estamos aquí para ayudarte a que tu experiencia de cultivo con Tower Garden sea perfecta, tanto si se te dan bien las plantas como si no. Tenemos todo lo que necesitas para planificar tus cultivos, así que prepárate para plantar.

### 1. Encuentra la ubicación ideal

Solo ocupa un metro cuadrado, por lo que Tower Garden cabe en casi cualquier parte. Además del espacio, no olvides tener en cuenta estos factores a la hora de elegir dónde ubicarlo:



#### Luz

La mayoría de las plantas necesitan entre 6 y 8 horas de sol o entre 14 y 16 horas de luz artificial especial para cultivo en interiores. Consulta las etiquetas de los paquetes para descubrir los requisitos específicos de cada planta. Si colocas tu cultivo al aire libre en una zona de calor intenso en verano, ten en cuenta que las plantas necesitarán algo de sombra por la tarde.



#### Agua

Tower Garden usa una solución de agua y nutrientes, por lo que es esencial tener cerca una fuente de agua limpia. Lo ideal es no usar agua muy dura, suavizada ni con mucho cloro.

*Consejo para la torre: para eliminar el cloro, llena un cubo con agua y déjalo al sol durante 48 horas. También puedes añadir el agua a tu Tower Garden y dejarlo funcionando 48 horas antes de añadir las plantas.*



#### Electricidad

Necesitarás electricidad para que funcione la bomba (y las luces, si tu cultivo es de interior).

### 2. Elige las plantas



#### Preferencias de alimentos

¿Qué productos vas a consumir? Piensa en lo que comes y usas para cocinar y en lo que sueles comprar en el supermercado.

Si es la primera vez que cultivas, cíñete a las plantas fáciles para la primera temporada, como:

- **Verduras de hoja:** lechugas, rúcula, acelgas, kale, espinacas o col china
- **Hierbas aromáticas:** albahaca, cebollino, cilantro, eneldo, menta o perejil



### Cantidad y disposición de las plantas

¿Ya tienes la lista de plantas? Ahora tienes que determinar cuántas necesitas de cada una y cómo colocarlas. Aquí tienes una guía práctica:

#### Ubicaciones ideales de cultivo:

- **Zona superior:** plantas pequeñas, como lechugas, hierbas aromáticas, fresas, cebollino o apio
- **Zona media:** plantas medianas, como pimientos, berenjenas, habichuelas, kale, repollo o guisantes
- **Zona inferior:** plantas grandes, como tomates, pepinos, calabacines o calabazas (se recomienda no cultivar más de cuatro plantas grandes por Tower Garden)

Aquí tienes una guía del número de cada tipo de verduras que te recomendamos plantar para una familia promedio (pero tú decides en última instancia según tus preferencias):

E= exterior I= interior

- **Hierbas aromáticas:** 1 de cada (E, I)
- **Lechugas:** 5-10 (E, I)
- **Pimientos:** 1-2 (E)
- **Calabaza butternut:** 1 (E)
- **Berenjenas:** 1 (E)
- **Habichuelas verdes:** 4 o más (E)
- **Calabaza espagueti:** 1 (E)
- **Guisantes:** 4 o más (E)
- **Calabacines luna o calabacines amarillos:** 1 (E)
- **Tomates:** 1 (E)
- **Calabacines:** 1 (E)

### 3. Suministros

Tu Tower Garden contiene todo lo que necesitas para empezar, pero si no es la primera vez que cultivas con Tower Garden y quieres plantar una nueva cosecha, prepara estos suministros de antemano:

- **Semillas o planteles**
- **Mezcla mineral**
- **Macetas de red**
- **Cubos de lana de roca**

Según lo que quieras plantar, puedes plantearte usar luces LED de cultivo para interiores, una esterilla resistente al agua para proteger el suelo, unas tijeras de podar de calidad y unos guantes.



Más información en [towergarden.com](https://www.towergarden.com)

# Mantenimiento y *Limpieza* de tu Tower Garden

## Cada día:

- Échale un vistazo a las plantas. Comprueba que no haya hojas descoloridas ni plagas.
- Comprueba el nivel de agua.
- Comprueba que haya suficiente solución de nutrientes en el depósito para que la bomba se mantenga completamente sumergida en todo momento.
- Añade nutrientes al agua cada vez que llenes el depósito. Puedes mezclar agua y la mezcla de minerales en un cubo antes de añadirla al depósito (20 ml de cada mezcla de minerales A y B por cada 10 litros de agua).

## Cada semana:

- Poda las plantas más grandes y de crecimiento más rápido, como las lechugas, las verduras de hoja tierna, las hierbas aromáticas, los tomates, etc. Estas plantas deben podarse y cosecharse con frecuencia para evitar que invadan a las plantas cercanas.
- Comprueba el pH tras rellenar el depósito; sigue las instrucciones para ajustar el nivel de pH. Las hojas amarillentas indican que el pH no se encuentra en el rango recomendado.
- Aleja las raíces de la bomba. Puedes recortar las raíces que cuelguen dentro del depósito.

## Cada mes:

- Asegúrate de que los agujeros de la regadera estén limpios y no tengan residuos. Puedes usar un palillo para limpiar los agujeros si se han obstruido.
- Limpia la bomba. Para ello, desenchúfala, levántala por el puerto de acceso y retira la cubierta de la bomba. Límpiala con agua para eliminar los residuos.

## Cada seis meses:

- Desmonta la torre, limpia las secciones, la regadera y la tapa, y la bomba con agua tibia con jabón y una esponja.

## Limpieza y almacenamiento



1. Saca las plantas del Tower Garden extrayendo las macetas de red de los puertos de cultivo.
2. Desmonta los puertos de cultivo de la torre empezando por arriba. No retires la sección inferior de la tapa del depósito.
3. Desecha las plantas en la basura o en un compostador. Limpia y guarda las macetas de red para usarlas en el futuro. Si las macetas de red están dañadas, puedes pedir otras nuevas.
4. Desenrosca la manguera azul de la tapa del depósito y la bomba. Enjuaga la bomba con agua antes de guardarla.
5. Tras limpiar las secciones de la torre, puedes almacenar las partes de Tower Garden en el depósito hasta que quieras volver a cultivar.

## Qué *cultivar* en un Tower Garden

Todos los productos de un Tower Garden pueden cultivarse en el interior (con luces LED de cultivo) o en el exterior (dependiendo de la temporada). Aquí tienes una lista que te ayudará a guiarte para disfrutar de la mejor experiencia de cultivo.

### Interior

Bok choy • Apio • Cebollino • Cilantro • Berro • Eneldo • Endivia •  
 Kale • Puerro • Lechuga • Menta • Mizuna • Orégano • Mostaza •  
 Pak choi (y otras verduras asiáticas) • Perejil • Guisantes • Achicoria roja •  
 Rúcula • Salvia • Acedera • Espinacas • Acelgas • Tomillo • Mostaza castaña

### Exterior

Brócoli • Coles de Bruselas • Coliflor • Pepino • Berenjena • Endivia •  
 Kale • Colinabo • Lavanda • Puerro • Lechuga • Menta • Mostaza • Perejil •  
 Guisantes • Achicoria roja • Espinacas • Acelgas

### Interior o exterior

Albahaca • Habichuelas • Bok choy • Col • Cebollino • Repollo • Cilantro • Eneldo •  
 Endivia • Kale • Colinabo • Lavanda • Puerro • Lechuga • Menta • Orégano •  
 Mostaza • Mizuna • Pak choi (y otras verduras asiáticas) • Perejil • Rúcula •  
 Salvia • Acedera • Acelgas • Tomillo

## Cómo conseguir *plántulas* fuertes y saludables



**La clave para conseguir un huerto sano comienza con unas plántulas fuertes.**

Después de todo, el éxito de tu huerto dependerá de la calidad y la salud de las plántulas al comenzar. Si utilizas plántulas débiles, probablemente acabarás con plantas de crecimiento lento y poco productivas que invitan a las plagas y otros problemas.

En esta guía descubrirás las siete técnicas que utilizan los agricultores profesionales para cultivar plántulas fuertes que crezcan hasta convertirse en plantas fructíferas.

### Ventajas de comenzar con semillas

¿Por qué deberías cultivar tus propias plántulas en lugar de comprarlas? Aquí tienes las razones:

- **Ahorrarás dinero.** Una sola plántula te costará lo mismo que un paquete entero de semillas. Si quieres reducir los costes al mínimo, puedes comprar una planta o, en caso de que elijas las semillas, varias docenas potenciales.
- **Tienes más opciones.** Los proveedores de plántulas ofrecen una amplia gama de plantas. Pero verás que muchas variedades, a menudo las más interesantes, solo se venden en semillas.

*Beneficio adicional: si te ocupas del huerto con niños, empezar con las semillas será una experiencia divertida y educativa. ¿Qué mejor forma de aprender el ciclo de crecimiento de las plantas que observarlo desde el principio?*

### 7 pasos para conseguir plántulas espectaculares

Después de leer todas las ventajas, debes estar preguntándote: "¿Por qué no empieza todo el mundo con las semillas?". La verdad es que el proceso es más lento y algo más difícil. Esta guía te ayudará a dominarlo. Vamos a ello.

#### 1 Decide el mejor momento para plantar las semillas.

Como con la mayoría de actividades de cultivo, el éxito con las plántulas se basa en elegir el momento adecuado. Si empiezas demasiado temprano, una helada inesperada puede matar las plantas. Si empiezas demasiado tarde, puede que no tengan tiempo suficiente para madurar.

Afortunadamente, los paquetes de semillas suelen traer un calendario. En caso de que tu paquete no lo incluya, puedes consultar calendarios de cultivo en internet.

#### 2 Consigue todo el material que necesitas.

El cultivo de plántulas sanas requiere de pocas cosas. Primero y más importante, necesitas las semillas.

Puedes comprar semillas de gran calidad en internet o a través de catálogos. También puedes encontrarlas en tiendas de jardinería o en eventos para intercambiar semillas. (Un beneficio clave de comprar en línea es que puedes ver las reseñas de otros clientes sobre los productos y saber con qué te vas a encontrar).

Las compras donde las compras, lo importante es que sean relativamente nuevas. Tras uno o dos años, las semillas no germinan igual de bien, sobre todo si no se han almacenado en un lugar fresco y seco.

Además de las semillas, puede ser útil:

- Una bandeja para plántulas (puede servir un táper o contenedor de alimentos o una fuente de cristal para horno)
  - Cubos de lana de roca y vermiculita
  - Luces de cultivo (las luces fluorescentes de las tiendas son una opción efectiva y económica)
  - Un pequeño ventilador
  - Un temporizador de enchufe

*Consejo para la torre: el kit de inicio para plántulas de Tower Garden incluye una bandeja para plántulas, cubos de lana de roca, vermiculita y semillas.*

Si ya has usado algunos de los suministros de este kit, asegúrate de limpiarlos bien. Mejor no exponer tus plántulas a enfermedades ya antes de trasplantarlas.

#### 3 Planta las semillas.

Muchas personas afirman que dejar las semillas en remojo una noche en un bol de agua poco profundo mejora y acelera las tasas de germinación. Y parece que funciona para la mayoría de las plantas. (Dicho esto, no te molestes en dejar en remojo las semillas más pequeñas, como las de la lechuga o las verduras de hoja, ya que pueden perderse debido a su tamaño y, de todos modos, germinan muy bien).

Antes de plantar las semillas, humedece bien los cubos de lana de roca durante unos 30 minutos. Luego planta el número adecuado de semillas según el tipo de cultivo:

- **Lechugas y las verduras de hoja verde:** planta 6-12 semillas por cubo.
- **Hierbas aromáticas:** planta hasta 6 semillas por cubo.
- **Verduras con semillas más grandes** (p. ej., tomates, pepinos, pimientos, habichuelas), planta 1-2 semillas por cubo.
- **Otros tipos de semillas:** consulta las instrucciones del paquete.

Una vez que hayas plantado las semillas, llena cada agujero del cubo de lana de roca con vermiculita gruesa seca sin que quede apretada. (En el caso de las semillas más pequeñas, llena solo la mitad del agujero). Así, las semillas tendrán suficiente humedad para germinar.

*Consejo para la torre: no todas las semillas deben germinar antes de trasplantarse. Algunas puedes sembrarlas directamente en tu Tower Garden. Por ejemplo, las plantas que crecen muy rápido tras el germinado, como las habichuelas, el pepino y las calabazas y calabacines.*

#### 4 Proporciona las condiciones ideales para la germinación.

Antes de que las semillas germinen, la temperatura es un factor crítico. La mayoría de verduras de hoja verde germina bien en ambientes de entre 13°C y 24°C. Sin embargo, los cultivos de fruto necesitan temperaturas más elevadas. Si la zona en la que las has ubicado tiene una temperatura más fría, puedes colocar una esterilla térmica.

Tras la germinación, puedes apagar la esterilla térmica.

#### 5 Cuida la salud de tus plántulas.

Ni que decir tiene que las plantas necesitan agua. Pero ¿cuánta? ¿Con qué frecuencia? Básicamente, el objetivo es conservar la humedad de los cubos de lana de roca, pero evitar que se saturen. Debería bastar con añadir 1 cm de agua (sustituir el agua que quede) a diario en la bandeja de plántulas.

En cuanto veas un pequeño brote que sale de las semillas, tienes que asegurarte de que tengan mucha luz. Ten en cuenta que, a pesar de lo que hayas oído, la luz de la ventana —aunque sea grande y esté al sur— no será suficiente, sobre todo en invierno.

### Problemas comunes de las plántulas (y soluciones)

Debes vigilar la evolución de las plántulas desde el momento en el que plantas las semillas. Estos son algunos de los problemas que debes tener en cuenta:

- **Las semillas no germinan.** ¿Son antiguas las semillas? (Cuanto más nuevas sean, mejor). Ten en cuenta que ciertas semillas pueden tardar hasta dos semanas en germinar. Consulta también el paso 4 para verificar que has conseguido las condiciones ideales para la germinación.
- **Las plántulas crecen mucho en altura, pero finas.** Eso suele significar que no tienen luz suficiente. Confirma que tengan luces de cultivo durante 14-16 horas al día o que estén expuestas a la luz directa del sol en el exterior durante 6-8 horas al día.

Si hace demasiado frío para sacar las plantas al sol, coloca una luz de cultivo en tu Tower Garden a unos centímetros de las plantas jóvenes. Las plántulas crecerán mejor con unas 14-16 horas de exposición diaria a la luz. (Por eso resulta práctico tener un temporizador de enchufe).

#### 6 Consigue que tus plántulas crezcan fuertes.

Si quieres preparar tus plántulas para el exterior (en caso de que no vayas a plantarlas en el interior), tienes que fortalecerlas un poco.

¿Cómo? "Acaricia" con frecuencia las nuevas plántulas o coloca un ventilador para que sople suavemente sobre ellas. Esto conseguirá que se hagan más robustas y resistan mejor al viento y a los elementos climáticos. También mejora la circulación del aire entre las plantas y evita las enfermedades.

Cuando las plántulas tengan un par de hojas, puede ser una buena idea eliminar la competencia, es decir, podar las plántulas con unas tijeras afiladas para dejar solo una planta por cubo de lana de roca.

Las plantas que se benefician de esta práctica suelen ser las de la categoría más robusta de plantas con fruto (p. ej., tomates, calabacines, pimientos). Por el contrario, la mayoría de las hierbas aromáticas y las verduras de hoja verde pueden convivir en el cubo de lana de roca con varias de su misma especie.

#### 7 ¡Trasplántalas!

Cuando las plántulas alcancen los 7 cm de alto y las raíces asomen por debajo del cubo de lana de roca, será hora de trasplantarlas.

Si has comenzado las plántulas en el interior, es buena idea fortalecerlas antes de plantarlas en un Tower Garden exterior. Para ello, colócalas en el exterior parcialmente a la sombra durante unos días antes de colocarlas en el Tower Garden.

*Consejo para la torre: al acostumbrarlas a un entorno más duro se evita que sufran un choque y el consecuente retraso en el desarrollo.*

Por último, incluye tus nuevas plántulas en tu Tower Garden y observa cómo crecen de bien.





## Resolución de problemas: *desafíos* comunes de Tower Garden (y cómo evitarlos)

### Errores de mantenimiento:

#### El agua gotea en los puertos de cultivo o de las uniones entre secciones.

Comencemos con uno de los problemas más sencillos de solucionar (o incluso de evitar).

- Para funcionar correctamente, Tower Garden debe colocarse sobre una superficie nivelada. Si Tower Garden gotea, asegúrate de que está nivelado.
- Si nivelas la posición y sigue goteando, puede que solo tengas que juntar más las macetas.
- Si el agua proviene del agujero del cable de la bomba, haz un nudo holgado con el cable y colócalo dentro del depósito para recoger las gotas.

#### La bomba ha dejado de funcionar de repente.

- Asegúrate de que la bomba está conectada correctamente.
- Comprueba las raíces cada mes durante la temporada de cultivo. Si la bomba deja de funcionar, puede que las raíces de las plantas la hayan atascado.
- Para solucionarlo:
  - Desconecta la bomba.
  - Saca la bomba a través del puerto de acceso.
  - Retira la cubierta del filtro de la bomba.
  - Enjuaga el filtro con agua para eliminar los residuos.
- Recorta las raíces que crecen por debajo del depósito para evitar atascar la bomba.
- Recorta las raíces a la mitad (no dañará las plantas).

#### El pH suele variar y salirse del rango recomendado.

Tower Garden cultiva plantas con solo minerales, oxígeno y agua; sin tierra. Por eso, la calidad del agua de Tower Garden es muy importante.

El uso de agua con mucho cloro puede causar problemas. La fluctuación del pH es uno de ellos.

Qué puedes hacer si el pH no está equilibrado:

- **Si el agua contiene una gran cantidad de cloro**, déjala al sol durante 48 horas. También puedes poner agua en el Tower Garden vacío durante uno o dos días.

#### Están creciendo algas en la lana de roca.

La aparición de algas en la base de las plantas sobre la lana de roca suele ser bastante común. No tiene mayor importancia y no afecta a las plantas.

#### Las plagas han infectado tu Tower Garden.

Tu Tower Garden puede cultivarse en el interior o el exterior, pero ten en cuenta que, si metes un Tower Garden que ha estado fuera, puede traer algunas plagas. Si tienes plagas:

- Al no haber depredadores naturales en el interior de un hogar, las plagas pueden multiplicarse rápidamente y convertirse en un problema.
- Incluso si las plantas parecen estar sanas y no muestran signos visibles de problemas, piénsatelo dos veces antes de meterlas en casa. Pulgones, pequeñas orugas y los huevos de ciertas plagas pueden esconderse bajo las hojas.
- Es posible reducir el riesgo de una plaga interior: comienza el cultivo de todas tus plantas en el interior y comprueba su estado con frecuencia en busca de indicios de problemas. Cuanto antes te des cuenta de que la plaga existe, más fácil será controlarla.

## Problemas con las plantas:

### Las semillas no germinan.

Conseguir que las semillas germinen puede ser peliagudo. Hay varias razones por las que las semillas pueden no germinar. Las tres más comunes son las siguientes:

- **Calidad deficiente de las semillas.** Si quieres conseguir los mejores resultados, elige las mejores semillas. Las semillas de Tower Garden son de la mejor calidad, pero si compras otras nuevas, asegúrate de que el proveedor es fiable.
- **Semillas antiguas o caducadas.** Algunas semillas pueden conservarse durante menos tiempo que otras. Si tienes dudas, compra semillas nuevas.
- **Temperatura.** Como las plantas, las semillas también tienen preferencias respecto a la temperatura. En general, las semillas de los cultivos de los meses más cálidos germinan mejor en entornos más cálidos, y las semillas de los meses más fríos prefieren los entornos más fríos. De hecho, algunas personas conservan en el frigorífico las semillas de espinacas —que son particularmente difíciles— para fomentar su germinación. (Si quieres probar esta técnica, no olvides sacar las semillas del frío en cuanto germinen). Para las semillas de los cultivos de verano, puedes usar una almohadilla calefactora.

Si aun así sigues teniendo problemas, aquí tienes algunos trucos:

- **Pon las semillas en remojo.** Poner las semillas en remojo durante una noche suele acelerar la germinación, ya que ayuda a que la humedad penetre a través de la capa exterior de la semilla.
- **Germina con el método de la bolsa.** El proceso es muy sencillo: distribuye las semillas sobre un trozo de papel de cocina humedecido colocado dentro de una bolsa de plástico hermética. (Para crear una especie de invernadero en miniatura). Comprueba la bolsa cada varios días —y humedece el papel si es necesario— y, en cuanto las semillas germinen, trasplántalas a cubos de lana de roca.

### Las plántulas se marchitan tras trasplantarlas.

El hecho de que las plantas se marchiten puede deberse a varias causas, y una de ellas es la concentración de la mezcla mineral. Ten en cuenta lo siguiente:

- Cuando empieces un nuevo cultivo en Tower Garden (es decir, un cultivo lleno de pequeñas plántulas), debes rellenarlo con una solución de nutrientes rebajada a la mitad. La ratio es 10 ml de mezcla mineral A + 10 ml de mezcla mineral B por cada 10 litros de agua.
- Si estás usando todos los nutrientes y las plántulas se marchitan, prueba a diluir la solución. Las plantas deberían reavivarse.
- Después de más o menos una semana, puedes aumentar la fuerza de la solución y hacerla completa.
- Otro caso en el que debe utilizarse la solución de nutrientes rebajada a la mitad es cuando hace calor. El calor evapora el agua con mayor rapidez, por lo que la solución queda más concentrada.

### Las plantas crecen con mayor lentitud.

En cuanto germinen las semillas, necesitarán luz. Sin ella, crecerán larguiruchas y débiles. Eso significa que no tienen recursos suficientes para desarrollar unas raíces fuertes.

Como consecuencia, cuando las pongas en el Tower Garden, las plántulas tendrán problemas para crecer (en caso de que sobrevivan).

Si quieres tener plántulas sanas y felices, tienes que darles mucha luz. Y, cuando alcancen unos 7 cm y las raíces sobresalgan del cubo de lana de roca, puedes trasplantarlas.

La necesidad de luz no es exclusiva de esa fase, sino que debe mantenerse al trasplantarlas. En el exterior, las plantas necesitan al menos 6-8 horas de sol. En el interior, necesitan entre 14 y 16 horas de luz artificial. Mucha gente da por hecho que la luz de una ventana orientada al sur es suficiente para el desarrollo de las plantas de interior, pero la luz que se filtra por la ventana nunca suele ser suficiente.

Para asegurarte de que tu huerto interior crece con todo su potencial, usa luces LED de cultivo.

### Los tomates (u otras plantas) lo dominan todo.

Si se las deja, algunas plantas de guía, como los tomates, pueden hacerse con tu Tower Garden. Crecen con voracidad y desarrollan zarcillos y raíces para expandirse aún más.

Esta característica hace que sean fáciles de cultivar. Pero también las convierte en vecinos peligrosos. Pueden invadir rápidamente el espacio. Cuando las plantas crecen demasiado juntas pueden crear las condiciones ideales para las enfermedades de hongos de las hojas.

Para evitar todo lo anterior, solo tienes que podar y cosechar tus plantas. Así conseguirás que el crecimiento de las plantas sea el ideal, que estén más sanas y que sean más productivas.

### Las plantas no producen alimentos.

El declive de las poblaciones de abejas ha provocado que muchos agricultores deban "hacer de abeja" para asegurarse de conseguir una cosecha abundante y consistente.

Si cultivas en el interior o si no ves muchas abejas o polinizadores por tu jardín, deberías plantearte polinizar las plantas a mano.

### La cosecha tiene un sabor amargo (o se pone negra y muere).

Hay un momento para todo, pero no siempre es momento para todo. En el cultivo en exterior, ciertas temporadas son perfectas para cultivar ciertos productos. Y otras no tanto.

La lechuga es refrescante y deliciosa en otoño y primavera. Pero si intentas cultivarla a finales de julio (dependiendo de tu zona), seguramente producirá semillas.

Igualmente, si intentas cultivar tomates en noviembre, puede que no lleguen ni a la fase de plántula. Y en cuanto haya un poco de escarcha, morirán.

Tienes que establecer una estrategia sobre las plantas que vas a cultivar cada temporada.



# Mejores *hierbas aromáticas* para cultivar en Tower Garden

La mayoría de las hierbas aromáticas crecen bien en interiores, pero estas 15 en concreto se desarrollan de maravilla y apenas requieren atención. Además de tener un sabor delicioso, muchas de estas hierbas aromáticas perfumarán el ambiente con sus fragancias y alimentarán tu cuerpo con sanos nutrientes.

**Nota:** tower Garden te permite cultivar 20 plantas a la vez. Por lo que puedes cultivar todas las de la lista, e incluso alguna más.



## Albahaca

La albahaca suele usarse para elaborar pesto, y su sabor dulce pero picante es ideal para rematar numerosos platos, desde pastas italianas hasta curris tailandeses. Esta hierba aromática también reduce la inflamación y ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo.



## Manzanilla

Si se prepara en infusión, la manzanilla tiene un efecto calmante, y es capaz de reducir la sensación de depresión y ansiedad. También ayuda a asentar el estómago.



## Cebollino

De la familia de las cebollas y el ajo, el cebollino le da a todos los platos un aroma parecido al de la cebolla, y es ideal para preparar desde tortillas hasta ensaladas de patatas. Está mucho más bueno cuando se usa fresco, por lo que es perfecto para cultivarlo en casa.



## Cilantro

El cilantro no deja indiferente: o te encanta o lo odias. Si eres del equipo de amantes del cilantro, será un ingrediente perfecto para los platos picantes y especiados, como las salsas y los revueltos. También puede ayudar a inhibir el daño en los vasos sanguíneos y a fomentar la salud del sistema digestivo.



## Eneldo

El sabor mantecoso del eneldo es perfecto para sublimar platos de pescado o huevos. ¿Quieres saber si es bueno para la salud? Digamos que su poder antioxidante compite con el de ciertos superalimentos, como el kale y la granada. Además, fomenta la salud del sistema digestivo.



## Lavanda

La lavanda tiene propiedades calmantes y es buena para la piel. Se suele usar para hacer infusiones y aceites esenciales, pero también puede añadirse a ensaladas y otros platos.



### Citronela

La citronela ofrece beneficios antiinflamatorios y fomenta la salud del tracto digestivo, y puede usarse en infusiones o sopas.



### Mejorana

Prima hermana del orégano, la mejorana se suele usar para darle un toque ligero y ácido a carnes o patatas. También aporta beneficios digestivos y antisépticos.



### Menta

Hierbabuena, menta verde, melisa o menta gatuna: todas las plantas de la familia de la menta crecen bien en interiores. Tanto si la usas para hacer infusiones como si la prefieres en un cóctel, la menta le da un toque inconfundible. Y el consumo habitual de menta puede protegerte de algunas enfermedades relacionadas con la edad (así como del mal aliento).



### Orégano

Esta hierba aromática mantiene el colesterol a raya y es esencial para las recetas de pasta y de pizza.



### Perejil

El perejil es más que una simple hierba decorativa y puede darle sabor a diferentes platos, como ensaladas, pastas y sopas. Además, es un potente antioxidante.



### Romero

El aroma mentolado a pino del romero es ideal para rematar las recetas de pollo, pan y patatas. Sumérgelo en agua caliente para elaborar una infusión que calma la inflamación y mejora la función cerebral.



### Salvia

La salvia se suele usar en recetas para grandes ocasiones, pero tiene muchos más usos. Añádela a las patatas o la quinoa y disfruta de sus beneficios para la salud de la garganta, la piel y el cabello.



### Estevia

Alternativa saludable al azúcar, la estevia es una planta sorprendentemente dulce que combina bien con bebidas, frutas y muchos otros alimentos.



### Tomillo

Añade esta potente hierba aromática a platos de verduras y cereales y no querrás volver a probarlos sin ella. tiene propiedades antibacterianas y es muy efectivo para los resfriados.



## Cosechar las *hierbas aromáticas* con Tower Garden

Nada puede compararse con el aroma y el sabor de las hierbas aromáticas recién cogidas de tu jardín. Son el complemento perfecto para todos tus platos, desde sopas hasta guisos, y cuando se utilizan frescas están repletas de sabor y de nutrientes, como calcio, hierro y antioxidantes. Aunque cosechar las hierbas aromáticas es bastante fácil, es importante hacerlo en el momento correcto. Si se dejan demasiado tiempo, pueden empezar a florecer y tomar un sabor amargo.

Para asegurarte de que los cultivos conservan todos sus sabores y nutrientes, sigue estas prácticas para cosechar cinco hierbas aromáticas que puedes cultivar en tu Tower Garden:



### Albahaca

- Recolección frecuente (hasta dos veces a la semana).
- Recoge unas 6-8 hojas.
- Corta con los dedos o con un utensilio las puntas de los tallos donde crece la rama.
- Si la producción se ralentiza, cosecha la planta completa y corta la base de los tallos.



### Eneldo

- Recógelo con frecuencia para que crezca sano y frondoso.
- No recojas más de 1/3 de la planta de una sola vez.
- Cuando la planta empiece a producir semillas o a florecer, sustitúyela por una nueva del semillero.
- Si cultivas el eneldo en el exterior, puedes dejar que florezca. ¡A las abejas y a los polinizadores les encanta!



### Cebollino

- Coséchalos cuando alcance 15 cm de alto.
- Usa unas tijeras de podar esterilizadas para cortar las hojas exteriores de la planta 5 cm por encima de la base de la planta.
- Si cosechas la mitad de una vez, conseguirás que esa mata de cebollino produzca varias cosechas durante la temporada.
- Corta las plantas con frecuencia para fomentar el crecimiento de nuevos bulbos y conseguir que las hojas se endurezcan y se formen flores.
- El cebollino se puede secar y congelar.
- Disfruta de todo su sabor y su aporte nutricional al comerlo fresco.



### Cilantro

- Recorta las hojas de la base de los tallos.
- Recuerda no cosechar más de 1/3 de la planta de una vez.
- Para conservar las semillas de cilantro, córtalas de la planta y colócalas en una bolsa de papel hasta que estén completamente secas y se caigan de los tallos.
- Las hojas de cilantro pierden casi todo su sabor cuando se secan. Si quieres disfrutar de todo su sabor, úsalas frescas o congélalas.
- Si cocinas con cilantro, añádelo al final para conservar su sabor.



### Perejil

- El perejil puede tardar hasta 90 días para poder cosecharse.
- Cosecha 1/3 de la planta para conservar su salud y productividad. Corta con la mano los tallos cercanos a la base, empezando desde el exterior. (Si solo se corta la parte superior y se dejan los pecíolos, la planta producirá menos).
- Te recomendamos que coseches el perejil durante toda la temporada para asegurarte de que siga creciendo de forma continua y frondosa. También es buena idea recortar los pecíolos de la base de la planta que no estén sanos y tirarlos.

## Cosechar *verduras de hoja* con Tower Garden

¿Sabías que la mayoría de los productos agrícolas pierden el 30 % de sus nutrientes a los tres días de la cosecha? Y, en algunos casos, la pérdida de nutrientes es mucho peor. Las espinacas, por ejemplo, pierden un 90% de su contenido en vitamina C solo 24 horas después de ser recogidas. Cuando consumes las verduras que has cosechado en tu jardín ese mismo día, te aseguras de que su *frescura, su sabor y su valor nutricional sean óptimos.*

Para asegurarte de que los cultivos conservan todos sus sabores y beneficios para la salud, sigue estas prácticas para cosechar ocho verduras de hoja que puedes cultivar en tu Tower Garden:



### Amaranto

- Las hojas de amaranto se suelen poder cosechar entre 3 y 4 semanas después de plantarlas.
- Solo tienes que cortar primero las hojas de la parte inferior y las más antiguas, con cuidado de no dañar los tallos de las hojas interiores.
- Si dejas alrededor de 2/3 del follaje, la planta producirá cosechas adicionales, ya que la recolección frecuente y moderada fomenta el crecimiento.



### Verduras de hoja tierna

- Después de trasplantar las verduras de hoja tierna, Tower Garden hará casi todo el trabajo. Y, tras dos o tres semanas, podrás recoger la cosecha.
- Mucha gente cosecha las verduras de hoja tierna en cuanto aparecen las hojas verdaderas (es decir, las que salen después de los cotiledones que se forman dentro de la semilla). El inconveniente de esta técnica es que solo tienes una cosecha de cada semilla.
- Si dejas que crezcan un poco más —hasta que puedan calificarse como verduras de hoja tierna—, podrás conseguir diferentes cosechas de las mismas plantas durante semanas. Solo tienes que recoger las hojas más antiguas y dejar las nuevas que están creciendo.



### Brócoli

- Las cabezas de brócoli suelen estar listas para cosecharse tras 80 o 100 días. Pero las hojas están listas antes.
- Las hojas de brócoli no son solo comestibles, sino que son tan nutritivas y versátiles como las cabezas. Para cosechar las hojas de brócoli, solo tienes que cortarlas de la planta y dejar algunas para que siga creciendo.
- En cuanto la planta haya producido una cabeza firme, recógela rápido antes de que florezca y ten en cuenta lo siguiente:
  - Debes cosechar las cabezas junto con unos 15 cm de tallo con un corte inclinado para evitar que el agua se acumule en el tallo principal y se pudra.
  - Tras cosechar la cabeza principal, puedes seguir cosechando los brotes adicionales durante varias semanas.
  - Si no deseas consumir el brócoli enseguida, puedes escaldarlo y congelarlo.



### Coles de Bruselas

- Pasados 90 días, debes comenzar a ver pequeños brotes que crecen en el tallo principal de la planta, sobre la base de cada hoja.
- Cuando alcancen unos 3-4 cm de diámetro, puedes cosecharlas. Solo tienes que retorcerlas hasta que se desprendan del tallo.
- También puedes cortarlas con un cuchillo afilado.
- Cortar las hojas que rodean las coles puede hacer que el proceso sea más sencillo.



### Kale

- El kale es una de las plantas que más rápido puede crecer en tu Tower Garden y, dependiendo de la variedad y las condiciones de crecimiento, puede estar lista para cosecharse en tan solo un mes.
- Corta primero las hojas de la parte inferior del kale, y deja al menos tres o cuatro para que siga creciendo.
- Coséchalos con frecuencia para fomentar su crecimiento.



### Lechuga

- Puedes comenzar a cosechar tus lechugas unos 45 días después de plantar las semillas, o cuando veas varias hojas maduras.
- Puede hacerse de dos formas:
  - Recoger con frecuencia las hojas individuales para permitir que la planta siga produciendo.
    - Si usas este método, comienza en la parte inferior de la planta y extrae o corta solo algunas hojas de la lechuga. Deja siempre dos o tres hojas para que la planta tenga energía suficiente para seguir creciendo.
    - Puedes utilizar esta técnica todas las semanas hasta que la planta muestre signos de germinación. (En primavera y otoño, suele poderse cosechar durante más de un mes antes de que comience la germinación. En verano, el periodo será algo más corto).
  - Cosecha la planta completa cuando crezca hasta un tamaño completo. Si prefieres usar esta técnica, solo tienes que cortar la planta completa cuando la cabeza de la lechuga alcance el tamaño deseado.



### Espinacas

- Puedes cosechar las espinacas (comenzado por las hojas exteriores) en cuanto las hojas sean lo suficientemente grandes para comerlas.
- Cosecha la planta con frecuencia para fomentar una producción continua, evitar las enfermedades y aumentar su ciclo de vida. Si observas signos de germinación (p. ej., crecimiento vertical repentino), cosecha la planta completa para evitar que las hojas que queden se amarguen.



### Acelgas

- Las acelgas están más dulces y tiernas durante los días más fríos de la primavera y el otoño. Y la cosecha tiene más sabor si se recoge entre 50 y 60 días después de plantarla.
- Cosecha las hojas cuando tengan unos 10 cm de largo. Corta los pecíolos cerca de la base. (Ten cuidado de no cortar los tallos de las hojas interiores, ya que esto impedirá que siga creciendo).
- Comienza con las hojas maduras y recoge entre tres y cinco cada vez. Puedes cosechar la planta con tanta frecuencia como desees, ya que así se estimulará la producción de nuevas hojas.



## Cosechar plantas *con fruto* con Tower Garden

Para disfrutar al máximo de las plantas con fruto, como la berenjena y el tomate, es importante cosecharlas en el momento de maduración adecuado. Así conseguirás un *sabor, una calidad y un valor nutricional* óptimos.

El problema es conocer los signos de maduración y los métodos de cosecha para cada grupo de cultivos, que pueden ser un desafío hasta para personas con cierta experiencia. Pero no te preocupes, Tower Garden está aquí para ayudarte.

Para asegurarte de que las plantas se cosechan en el momento adecuado y mantienen todo su maravilloso sabor, sigue estas mejores prácticas relativas a 8 plantas de fruto comunes que pueden cultivarse con Tower Garden:



### Pepinos

- Los pepinos empiezan a producir frutos unos 50 días tras la germinación.
- La cosecha producirá entre 0,5 y 2 kg de pepinos a la semana durante 10 semanas si se cuida adecuadamente.
- La mayoría de las variedades de pepino maduran cuando alcanzan los 20 cm, pero pueden recogerse de cualquier tamaño, siempre y cuando no estén demasiado maduros (es decir, blandos, hinchados y amarillos).
- Para cosecharlos, corta el tallo por encima del fruto. No retuerzas el fruto para arrancarlo, ya que podrías dañar la planta.
- Compruébalos al menos dos veces a la semana, y recoge la cosecha con frecuencia para fomentar el desarrollo de los frutos.



### Calabacines

- Los calabacines pueden cosecharse tan solo un mes tras haber trasplantado las plántulas.
- Recógelos cuando su longitud alcance unos 15 cm.
- Corta justo por encima de la parte superior del fruto con un cuchillo o unas tijeras de podar para evitar dañar el resto de la planta.
- Los calabacines no se almacenan tan bien como otros productos. Te recomendamos que lo consumas cuanto antes para disfrutar de todo su sabor.
- Evita dejar los calabacines maduros en la planta durante demasiado tiempo. Cuando se hacen demasiado grandes, su sabor se vuelve amargo.
- Si el fruto ha perdido su brillo o su color se ha aclarado significa que se ha pasado. Cuando esto suceda, retira los calabacines pasados de la planta para que puedan crecer otros nuevos.



### Habichuelas verdes

- Las habichuelas verdes pueden cosecharse entre un mes y seis semanas después de trasplantar las plántulas.
- Corta con la mano o con un cuchillo o tijeras de podar la habichuela del tallo, y ten cuidado de no dañar la planta. Para que su sabor sea óptimo, cóselas antes de que se hayan hinchado demasiado.
- Puede que la primera cosecha sean solo unas cuantas vainas, pero a medida que el cultivo madure, la cosecha será más abundante. Recoger los frutos con frecuencia fomenta la producción de vainas nuevas.
- Cuando las hojas más maduras de la planta se pongan amarillas o marrones, la planta dejará de producir habichuelas verdes en las siguientes semanas.





## Guisantes

- Los guisantes pueden recogerse entre 65 y 75 días tras la germinación. Dependiendo de la variedad, los guisantes pueden indicar de diferentes formas que están listos para consumirse:
  - Recoge los guisantes "garden peas" cuando estén firmes pero aún succulentos.
  - Recoge los guisantes "snap peas" cuando las vainas estén crujientes y redondas.
  - Recoge los guisantes "snow peas" antes de que las semillas se hinchen demasiado en la vaina.
- Las vainas de guisantes están firmemente conectadas a la planta. Para recogerlos, coge la mata con una mano y gira y arranca la vaina con la otra. Así protegerás la planta de posibles daños. No olvides recoger los guisantes con frecuencia para favorecer una producción y una floración continuas.



## Pimientos

- Los pimientos pueden cosecharse entre 65 y 85 días después de trasplantar las semillas. La mayoría cambian de color de verde a rojo, amarillo, morado o naranja cuando están maduros.
- El cambio de color también implica un cambio de sabor. Pero los pimientos no siguen madurando cuando los extraes de la planta. Por lo que se deben dejar en la planta hasta que alcanzan el estado de maduración deseado.
- Los pimientos puede cosecharse antes de que estén completamente maduros; de hecho, algunas variedades tienen mejor sabor en esa fase. (Los jalapeños, por ejemplo, se suelen cosechar cuando están verdes, aunque no están completamente maduros hasta que se vuelven rojos).
- Con un cuchillo o unas tijeras de podar, haz un corte por encima de la parte superior del pimiento y deja una parte del tallo.



## Fresas

- Las fresas que se plantan en primavera deben comenzar a producir frutos a principios de verano. Cuando los frutos estén rojos, significa que están maduros y listos para consumirse.
- Para cosechar las fresas, corta el tallo justo encima de la fruta. (No tires de las fresas, ya que podrías dañar la planta).
- Te recomendamos que consumas las fresas lo antes posible, ya que el azúcar natural se convierte en almidón rápido tras cosecharlas.



## Calabaza

- La mayoría de las variedades de calabazas de verano pueden cosecharse unos 60 días tras haberlas plantado.
- Solo tienes que recoger los frutos de la planta cuando alcancen los 15-20 cm de longitud. Si esperas mucho más, estarán menos tiernas y perderán en sabor.
- En invierno, cuando la piel del fruto es lo suficientemente dura y no puede perforarse con la uña, significa que puede cosecharse.



## Tomates

- Los tomates siempre maduran en el orden en que los tomates aparecen en la mata, es decir, la fruta más cercana al tallo madura primero.
- El intervalo de tiempo necesario para que una planta produzca tomates depende de varios factores, como la variedad, el tiempo o la polinización, entre otros.
- Sin embargo, cuando veas que ha crecido la fruta, debes fijarte en su color para saber si está madura y lista para cosecharse: Debe tener un color rojo oscuro (o amarillo o morado, en función de la variedad).
- La segunda pista es la dureza de la fruta. Cuanto más maduro, más blando estará. Un tomate perfectamente maduro es algo elástico, pero no está blando.
- Los tomates maduros se extraen fácilmente de la mata cuando es hora de cosecharlos. Si lo prefieres, puedes cosechar la línea completa cortando el tallo que se une a la rama principal.

