



LAS CAÑADAS  
BOSQUE DE NIEBLA

# CATÁLOGO

## de plantas y semillas



[bosquedeniebla.com.mx](http://bosquedeniebla.com.mx)



# Contenido

<b>Carta a los lectores</b>	<b>3</b>
<b>Cooperativa Las Cañadas</b>	<b>4</b>
<b>Cómo usar este catálogo</b>	<b>5</b>
<b>Zonas características de los ecosistemas terrestres de México</b>	<b>6</b>
<b>Índice de nombres comunes</b>	<b>7</b>
<b>Índice de nombres científicos</b>	<b>11</b>
<b>Calendario de siembras por zona</b>	<b>15</b>
<b>Plantas y Semillas</b>	<b>17</b>
<b>Hortalizas</b>	<b>18</b>
<b>Cereales</b>	<b>93</b>
<b>Flores</b>	<b>106</b>
<b>Suculentas de ornato: Cactáceas, crasuláceas y similares.</b>	<b>126</b>
<b>Medicinales y culinarias</b>	<b>134</b>
<b>Tubérculos</b>	<b>166</b>
<b>Forrajeras</b>	<b>174</b>
<b>Árboles, arbustos y enredaderas</b>	<b>180</b>
<b>Frutales</b>	<b>186</b>
<b>Oleaginosas</b>	<b>212</b>
<b>Bambúes</b>	<b>215</b>
<b>Acuáticas</b>	<b>219</b>
<b>Fijadoras de nitrógeno</b>	<b>221</b>
<b>Abonos verdes</b>	<b>226</b>
<b>Control de erosión</b>	<b>230</b>
<b>Paquetes de semillas</b>	<b>233</b>
<b>Insumos para semillas</b>	<b>237</b>
<b>Libros y Manuales</b>	<b>238</b>

# Carta a los lectores

## ¡Bienvenidos a nuestro catálogo de plantas y semillas!

Estamos entusiasmados de compartirte información que te será muy útil para decidir qué sembrar en tu proyecto.

Desde los inicios de Las Cañadas, hemos sembrado y adaptado diversas plantas a todos nuestros agrosistemas y desde hace más de 15 años iniciamos nuestro Huerto de semillas, al que dedicamos tiempo y observación para seleccionar plantas que se han ganado un lugar en nuestro territorio, desde comestibles y medicinales hasta fijadoras de nitrógeno, aportadoras de biomasa, atrayentes de polinizadores.... y con la novedad de que recientemente, comenzamos a cultivar el impresionante grupo de plantas de las cactáceas, suculentas y similares, tanto por su gran adaptabilidad a climas extremos como por su gran belleza.

Por medio de nuestra valiosa red de aliados, compuesta por proyectos agroecológicos en diversas partes de México (Oaxaca, Aguascalientes, Veracruz, Nuevo León, Jalisco, Edo. Mex.), logramos resguardar y ofrecer más de 300 especies de semillas para que puedas encontrar aquellas que sean ideales para tu zona climática.

Sin duda, dentro de la Cooperativa Las Cañadas todos los agrosistemas son fundamentales para funcionar como un gran organismo, y son el vivero, los sistemas agroforestales y la casa de semillas los módulos que nos permiten compartir con ustedes la valiosa diversidad viviente que nutrirá a muchos otros proyectos.

Sigamos metiendo las manos en la tierra, cultivando plantas que generen suelo y comunidad, y esparciendo semillas que serán paisajes llenos de alimentos dignos, sanos y regenerativos.



Whatsapp: 273 106 52 04  
bosquedeniebla44@gmail.com  
[www.bosquedeniebla.com.mx](http://www.bosquedeniebla.com.mx)

# Cooperativa Las Cañadas

Las Cañadas es un Centro de Agroecología y vida regenerativa, ubicado en la zona central de Veracruz, cerca de la ciudad de Huatusco. Dentro del terreno protegemos una de las últimas islas de bosque de niebla de la región.

El centro ha sido diseñado con la finalidad de aprender, implementar y compartir una forma regenerativa de vivir, para lo cual utilizamos la permacultura como herramienta. Nos dedicamos a desarrollar soluciones creativas tanto para los problemas ambientales y sociales actuales, como para adaptarnos a la era de “descenso energético” (menos petróleo disponible para la sociedad) y cambio climático que estamos viviendo.

Este centro es manejado y administrado por la “Cooperativa Las Cañadas”, conformada por 22 socios que intentamos satisfacer nuestras necesidades básicas de vida a través del trabajo cooperativo. De esta forma, producimos hortalizas y vegetales perenne, algunas frutas, muchos tipos de tubérculos, huevos, leche, carne , hongos y otros productos para una salud natural, entre otros, intentando tener comida sana para todas nuestras familias.

También producimos nuestra leña para cocinar y madera y bambú para nuestras casas. Contamos con ciertas tecnologías que nos permiten vivir mejor, consumir menos recursos y en el caso de los sanitarios ecológicos, poder devolverle a la tierra lo que de ella obtuvimos.

En resumen, vamos caminando juntos, cultivando nuestras habilidades para vivir en armonía con el resto de las personas y especies con quienes compartimos este planeta.

Ofrecemos cursos, semillas y plantas para facilitar a otros el camino hacia una vida regenerativa.

Para ello, contamos con diferentes sistemas agroecológicos, de ellos dependemos para alimentarnos y para reproducir las semillas y las plantas que te ofrecemos. También contamos con una reserva ecológica en donde se realiza la recolección de semillas de árboles maderables, para leña y reforestación.

## Generalidades:

Ecosistema: Bosque mesófilo de montaña o bosque de niebla.

Altura: 1,300 a 1,500 metros •el nivel del mar

Precipitación promedio anual: de 1,800mm

Temperatura promedio anual: 18 °C con heladas ocasionales de Noviembre a Marzo

## Sistemas y métodos agroecológicos:

1. Casa de semillas
2. Bosque comestible
3. Cafetal diversificado
4. Cultivo de hongos
5. Huerto biointensivo
6. Huerto de semillas
7. Biofábrica
8. Producción agroecológica de huevo
9. Silvopastoreo de borregos
10. Silvopastoreo de vacas lecheras y novillos para carne
11. Sistemas sintrópicos
12. Tracción animal con La Kassine
13. Vivero

# Cómo usar este catálogo

Aquí encontrarás todas las variedades que tenemos disponibles tanto en plantas como en semillas. Con el siguiente ejemplo del formato en que presentamos nuestras variedades, explicamos algunos de los datos que ahí se proporcionan:

## Algodón

*Gossypium sp.*

Familia: Malvaceae

Origen: África y América



### Nombre científico

Familia

Origen

### Nombre común o Variedad nueva



• Arbusto perenne que produce una cobertura algodonosa alrededor de sus semillas.

• La fibra de su fruto se utiliza para hacer telas y es muy utilizado en la industria textil. Su semilla es alta en proteínas y aceite, por lo que se utiliza como alimento. Sin embargo, su tegumento tiene una sustancia venenosa por lo que debe ser eliminada.

• **Clima:** Templado. **Zonas 2 y 3.**

• **Siembra:** A 40cm entre plantas.

### Descripción breve

### Usos

### Zonas climáticas

## Nombre común o Variedad nueva:

El nombre con el que se conoce comúnmente a la planta en México o en la zona. Localiza cualquiera de la variedades por el nombre común en el **Índice de nombres comunes**. Si el nombre común se encuentra dentro del catálogo en color púrpura, la variedad es nueva.

### Nombre científico:

El nombre con el que se conoce a la planta internacionalmente y de acuerdo con la comunidad científica. Localiza cualquier especie por el nombre científico dentro del catálogo en el **Índice de nombres científicos**.

### Familia:

La variedad comparte características morfológicas y de reproducción con otras especies de su misma familia.

### Origen:

Abajo de la familia se encuentra el origen de la variedad, es decir, el país o continente de donde proviene originalmente.

**Zonas climáticas:** Los números de zona corresponden a determinados climas de México donde es posible que la variedad pueda desarrollarse adecuadamente. Es posible encontrar la correspondencia de estos números en la tabla de Características de los Ecosistemas Terrestres de México, en la siguiente página.

**Nota importante:** Para evitar el daño por gorgojos en nuestras semillas de frijoles y maíces, después de limpiar y seleccionar la semilla agregamos Tierra de Diatomeas (presentación polvo blanco), por lo que es normal encontrar este material en las semillas. Las diatomeas se emplean como repelente natural de insectos, no genera resistencia por parte de los gorgojos y es un producto natural. Interesados en comprar Tierra de Diatomea referir al apartado de Insumos semillas”.

# Zonas características de los ecosistemas terrestres de México

Zonas ecológicas de México	Vegetación potencial de las zonas ecológicas de México	Rango de altura sobre nivel del mar (m s. n. m.)	Temperatura anual promedio	Presencia de heladas (0°C o menos)	Precipitación anual promedio (mm x m <sup>2</sup> )
<b>Zona 1 Tropical húmeda</b>	Selva húmeda.	0 - 1,000	20 - 26 °C	No	1,500 – 3,000
<b>Zona 2 Tropical sub-húmeda</b>	Selva mediana sub-caducifolia. Selva baja caducifolia. Selva espinosa.	0 - 1,500	20 - 29°C	No	600 – 1,200
<b>Zona 3 Templada húmeda</b>	Bosque mesófilo de montaña o bosque de niebla	800 - 2,500	10 - 20°C	Si, muy pocas. Entre noviembre y marzo.	2,000
<b>Zona 4 Templada sub-húmeda</b>	Bosque de pino y encino.	1,200 - 3,000	12 - 23°C	Si, en el invierno.	600 – 1,200
<b>Zona 5 Seco</b>	Pastizal semidesértico.	1,100 - 2,500	12 - 20°C	Sí	300 – 600
<b>Zona 6 Muy seco</b>	Matorral xerófilo.	0 - 3,000	12 - 26°C	Variable, según la zona.	100 – 400

Fuente: Challenger Antony, "Utilización y conservación de los Ecosistemas Terrestres de México", CONABIO, 1998.

En la ficha técnica de cada semilla o planta se indica la zona en que es posible cultivarla, éstas zonas corresponden a los diferentes ecosistemas terrestres del país.

En la tabla se indican algunas de las características que tiene cada zona y el tipo de ecosistema que puede haber potencialmente.

•**Nota:** Estas zonas no corresponden a la clasificación que se hace en Estados Unidos, Canadá o Inglaterra de zonas climáticas.

# Índice de nombres comunes

<b>comunes plantas</b>	
Acedera hoja ancha	18
Acedera hoja chica	18
Acelga Arcoíris	19
Acelga Fordhook	19
Acelga verde	19
Acelga verde amarilla	20
Acerola	186
Achiote	134
Achira morada	167
Achira verde	167
Acuyo	134
Agapando azul	108
Agapando blanco	109
Agave azul	132
Agave shoji raijin o	
Rosa azul	132
Aguacate Hass	186
Aguacate mexicano	187
Ajenjo	135
Ajo morado	20
Ajo Perla	20
Albahaca Anís	135
Albahaca dulce	135
Albahaca limón	136
Albahaca morada	136
Albahaca Sagrada	136
Albahaca Sagrada	
Tulsi Crishna	137
Albahaca Sagrada	
Tulsi Vana	137
Alcachofa	21
Alfalfa Tlacolula	174
Algodón	5
Algodón	180
Almorta	21
Aloe Oik	133
Altramuz Lupino	221
Amapola silvestre	109
Amaranto Burgundy	93
Amaranto dorado gigante	93
Amaranto Fercita	94
Amaranto negro Chuquisaca	94
Amaranto Tumin	94
Amaranto verde Arelic	95
Antorcha	109
Apio rosado	21
Aquilea milenrama	137
Araucaria	180
Arbol Casto	138
Arnica	138
Arroz morado	95
Arúgula común	22
Arúgula silvestre	22
Ashwaganda	138
Atemoya	187
Avena criolla	95
Azolla	219
Azucena criolla	107
Azucena roja	107
Bambú dorado japonés	215
Bambú Gigante	215
Bambú Guadua colombiana	216
Bambú hoja grande	216
Bambú Moso	216
Bambú Negro Japonés	217
Bambú Oldhami	217
Bambú Sasa veitchii	217
Bambú Timor Black	218
Bambú vulgaris verde	218
Bandera española o Candela	110
Barquilla	139
Berenjena asiática	22
Berenjena Belleza negra	23
Berenjena Huevo blanco	23
Berenjena larga blanca	23
Berenjena listada	24
Berenjena morada común	24
Berenjena Ping tung long	24
Berenjena Tai larga verde	25
Betabel	25
Betónica	139
Borraja	139
Brócoli	25
Brócoli Chino o Kai Lan	26
Cabeza de dragón	110
Cacahuate	212
Cacahuate forrajero	226
Cacao trinitario	187
Cactus Echinopsis	131
Caigua	26
Calabacita de guía	
chiapaneca	26
Calabacita de guía Dzol	28
Calabaza de guía Castilla	27
Calabaza de guía Chilacayota	27
de semilla negra	
Calabaza de guía de gajos	28
Calabaza de guía Kabocha	28
Calabaza de guía Kury roja	29
Calabaza de guía	
Lady Godiva	29
Calabaza de guía Melona	29
Calabaza de guía para dulce	30
Calabaza de guía para guisar	242
Calabaza de guía Pipiana	30
Calabaza de guía rugosa	
para dulce	30
Calabaza de guía Spaghetti	31
Calabaza de mata	
Belleza negra	31
Calabaza de mata Fordhook	31
Calabaza de mata redonda	32
Calabaza de mata Zapallo	32
Calabaza de mata Zucchini	32
Calamundín o Naranja china	203
Calamundín variegado	203
Caléndula	110
Caléndula amarilla	111
Caliandra	221
Camote Beauregard	167
Camote dulce	168
Camote morado Ozuluama	168
Canavalia	227
Canela	140
Capote o Geranio bicolor	106
Capulín	188
Capulín de mayo o Tecapule	188
Carambola	188
Cardamomo	140
Cardiaca	140
Cardo Mariano	141
Carissa	189
Carrizo	218
Cascalote o Tehuixtle	181
Cebada Etiopía	96
Cebada mixteca	96
Cebada morada	96
Cebolla Valencia	33
Cebolla Wala wala	33
Cebolla Welsh	33
Cebolla Welsh roja	34

Cebollino	34	Consuelda menor	144	Flor Cosmos	115
Cebollita blanca	34	Corona de cristo	126	Flor de ajo	148
Cedrón	141	Cosamalo	144	Flor de California	116
Cempasúchil amarillo	111	Crásula Hobbit	129	Flor de pavo	116
Cempasúchil Arlequín	111	Crisantemo Chungiku	114	Floripondio amarillo	116
Cempasúchil enano	112	Cúrcuma	144	Floripondio blanco	117
Cempasúchil naranja	112	Dalia	114	Floripondio rosa	117
Cempasúchil rojo	112	Dalia multicolor	114	Fornio	230
Cempasúchil rojo		Delfinum o		Frambuesa Autumn bliss	192
Ocho pétalos	113	Espuela de caballero	115	Fresa comercial	192
Cempasúchil Sombrerito	113	Desmodium de arbusto	222	Fresa Cuatro estaciones	192
Cereal Alday o Ma-Yuen	97	Diente de león	145	Frijol de arbusto	
Chalahuite de hoja ancha	222	Dolichos Lab lab	227	Gandúl blanco	51
Chaya	35	Durazno amarillo	190	Frijol de arbusto Gandúl lava	51
Chayote, variedades diversas	35	Durazno criollo rojo	191	Frijol de arbusto	
Chía	35	Durazno enano	191	Gandúl negro	52
Chía gorda o Chan	36	Ebo	227	Frijol de guía Adzuki	52
Chícharo de mata	36	Ejote de guía alado	44	Frijol de guía Arroz	52
Chícharo ECHO ejotero	36	Ejote de guía cubano	44	Frijol de guía Ayocote	53
Chícharo ejotero gigante	37	Ejote de guía italiano	45	Frijol de guía Espelón negro	53
Chícharo morado	37	Ejote de guía Lab lab	45	Frijol de guía gordo café	53
Chícharo Nueva Zelanda	37	Ejote de guía		Frijol de guía gordo morado	54
Chícharo Sierra gorda	38	Lengua de fuego	45	Frijol de guía gordo	
Chícharo Sue	38	Ejote de guía morado	46	multicolor	54
Chik chawa	141	Ejote de guía rayado	46	Frijol de guía Lima bicolor	54
Chilalaca	142	Ejote de mata amarillo	46	Frijol de guía Lima tinto	55
Chile Cayena	39	Ejote de mata común	47	Frijol de guía Lima tostado	55
Chile Chilpaya	39	Ejote de mata Contender	47	Frijol de guía Mantequilla	55
Chile Chiltepín	40	Ejote de mata Jacob	47	Frijol de guía Mosaico chino	56
Chile criollo	40	Ejote de mata morado	48	Frijol de guía negro	56
Chile de cera	39	Encino Barrilito	181	Frijol de guía Papago Tohono	56
Chile Habanero amarillo	40	Encino Chicaláhuatl	181	Frijol de guía	
Chile Habanero rojo	41	Eneldo anual	145	Pata de Chivizcoyo	57
Chile Pacay	41	Eneldo perenne	145	Frijol de guía Patlacho blanco	57
Chile Serrano	41	Ensete	169	Frijol de guía Patlacho negro	57
Chile serrano criollo	42	Epazote anual	146	Frijol de guía Patlacho pinto	58
Chinene	189	Epazote morado	146	Frijol de guía Piloy	58
Chipilín	42	Epazote perenne	146	Frijol de guía Ripper rojo	58
Chirimoya	189	Equinácea	147	Frijol de guía rosado	59
Chufa Horchata	168	Escutelaria	147	Frijol de guía tigreado	
Cilantro criollo	142	Espantaperros	115	o Whipoorwill	59
Cilantro de monte	142	Espárrago colosal	48	Frijol de mata Ayocote	59
Ciruela mexicana o Jobo	190	Espárrago Mary Washington	48	Frijol de mata Cacahuate	60
Ciruela roja	190	Espinaca Choluteca	49	Frijol de mata Flor de mayo	60
Citronela	143	Espinaca de agua	49	Frijol de mata Maxwell	60
Clitoria o Conchita azul	113	Espinaca de árbol	49	Frijol de mata Mungo	61
Cocoite o Mata ratón	222	Espinaca Malabar	50	Frijol de mata negro	61
Cola de Caballo	143	Espinaca Nueva Zelanda	50	Frijol de mata pecoso	
Col china Michihili	42	Espinaca perenne	50	Mantequilla	61
Coliflor morada	43	Espinazo del diablo o		Frijol de mata rojo	62
Collards	43	Planta lagarto	129	Frijol de mata Vaquita	62
Collards Alabama blue	44	Estafiate	147	Frijol de semi-quía Cebra	62
Col silvestre Tai	43	Estevia	148	Frijol de semi-quía Parraleño	63
Conchita o Tepetla	129	Feijoa	191	Galanga	148
Consuelda	143	Flemingia	223	Garbanzo	63

Gigantón	228	Jamaica	121	Lulo	198
Girasol aceitero	117	Jamaica morada	121	Macadamia 527	213
Girasol de ornato	118	Jengibre	152	Macadamia Lewis	213
Girasol Jalpan de Serra	118	Jícama	66	Macadamia Victoria	214
Girasol Mammot	118	Jinicuil	225	Macal blanco	169
Girasol Oaxaca	119	Jitomate Cherry Chadwick	66	Macal jamaíquino	169
Girasol tarahumara blanco	119	Jitomate Cherry plum	67	Macal tallo rojo	170
Girasol Titán	119	Jitomate Cherry Tapalpa	67	Maíz amarillo criollo	97
Girasol Velvet queen	120	Jitomate Citlalli	67	Maíz Chalqueño amarillo	98
Granada	193	Jitomate Citlalli amarillo	68	Maíz Chalqueño azul	98
Granada china	193	Jitomate corazón de buey	68	Maíz Chalqueño blanco	98
Graptoveria	130	Jitomate de nieve	68	Maíz Chalqueño negro	99
Grevilea	182	Jitomate Myona	69	Maíz Chalqueño rojo	99
Grindelia	149	Jitomate negro de Tula	69	Maíz Jazmín blanco	99
Guaje Atlixco	223	Jitomate Ojo de venado	69	Maíz Jazmín rojo	100
Guaje comestible	223	Jitomate Riñón	70	Maíz morado criollo	100
Guaje de jícara o Bule	182	Jitomate San Marzano	70	Maíz palomero amarillo grano chico	100
Guaje rojo	224	Kalanchoe o Madre de mil	152	Maíz palomero amarillo grano grande	101
Guamúchil o Chucum	224	Kale Ceylán	70	Maíz palomero Arcoíris	101
Guanacastle o Parota	224	Kale Etiopía	71	Maíz palomero Calico	101
Guayaba Cubana	193	Katuk	71	Maíz palomero Mantequilla	102
Guayaba fresa	194	Lavanda	152	Maíz palomero Pinky	102
Guayaba Indian red	194	Lazo de amor o Listón	127	Maíz palomero rojo	102
Guayaba Pera	243	Lechero africano	153	Maíz Pepitilla	103
Guayaba rosa grande	194	Lechuga Benjamín	72	Maíz pozolero	103
Haba criolla	63	Lechuga Cressonette	72	Malanga punto blanco	170
Haba Grano violetto	64	Lechuga criolla	72	Malanga punto negro	170
Haba Nichi	64	Lechuga Flecha bronceada	73	Malanga tallo rojo	171
Haba Tarragona	64	Lechuga Freckles o		Malva de olor	154
Hawortia acuosa	127	Baby leaf	73	Malva rosa o Holly hock	122
Hawortia cebra	127	Lechuga Opio	153	Malva Zebrina	122
Haya	182	Lechuga orejona	73	Mamey	199
Helecho arborescente		Lechuga Queensland	74	Mandarina Fremont	199
Alsophila	183	Lechuga roja Batavia	74	Mandarina Malta	199
Helecho arborescente		Lechuga roja Galáctica	74	Manzana Ana	200
Cyathea	183	Lechuga Sangría	75	Manzana Dorset Golden	200
Helecho comestible Pakú	65	Lechuga Solar	75	Maracuyá amarilla	200
Hibisco comestible	65	Lechuga tropical	75	Maracuyá dulce	201
Hierbabuena	149	Lengua de suegra	128	Maracuyá morada	201
Hierba de los dientes o		Lengua de vaca	174	Maracuyá roja	201
Flor eléctrica	149	Liliana	196	Margarita amarilla	122
Hierba dulce	150	Limón americano	196	Mariposa acuática	220
Hierba gatera	150	Limón Canario	197	Marrubio	154
Higo	195	Limón dulce	197	Mastranzo	154
Hinojo	150	Limón persa	197	Mastuerzo	123
Hinojo bronce	151	Limón tequilero Tavares	198	Mastuerzo rojo	123
Hortensia	120	Linaza	213	Matlali	155
Huacatay	151	Liquidámbar	184	Melisa	155
Huauzontle	65	Lirio acuático	219	Melón Banano	76
Ilite	225	Lirio mexicano	121	Melón criollo	76
Insulina	151	Litchi	198	Menta morada	155
Iris caminante	120	Llantén o Plantago	153	Menta verde	156
Izote	183	Lluvia de oro	184	Mijo japonés	103
Jaboncillo o Pipe	195	Lufa culinaria	76		
Jaboticaba	195	Lufa estropajo	184		

Monarda limón	123	Pepino de Las Antillas	82	San Nicolás o Palo de agua	231
Morera de fruta	202	Pepino dulce	82	Santa María	163
Morera tigreada	175	Pepino generoso	83	Santa Teresita	125
Moringa	185	Perejil	158	Santolina flor amarilla	163
Mostaza blanca	77	Perejil Herlinda	159	Santolina flor blanca	163
Mostaza dorada Pacífico	77	Perejil rizado	159	Sáúco	178
Mostaza dorada Pacífico	228	Perón	206	Soya criolla	88
Mostaza Mizuna	77	Perritos	124	Soya Forrajera	179
Mostaza Mizuna morada	78	Pérsimo Fuyu	206	Soya huasteca 200	89
Mostaza morada rugosa	78	Pie junto	231	Tabaco	164
Móvil	230	Pimienta gorda	159	Tatsoi	89
Mucuna o pica pica suave	228	Pimiento California wonder	83	Tejocote	208
Nacedero	175	Pimiento Campana	83	Tejocote Navidad	208
Nanche	202	Pimiento Choco	84	Tepejilote	89
Naranja agria	203	Pimiento Chocolate	84	Teprosia	225
Naranja de azúcar	204	Pincel azul	124	Té verde	164
Naranja Valencia	204	Piocha	185	Timbre	226
Naranja Variegada	204	Piracanto	231	Tomate de árbol amarillo	208
Naranja Washington	205	Pitanga	207	Tomate de árbol rojo	209
Nigela o Arañuela	124	Planta Oruga	128	Tomate de cáscara Manzano	90
Nim	156	Planta Perla	130	Tomate de cáscara Oaxaca	90
Níspero	205	Plátano Roatán	207	Tomate de cáscara	
Nogal	185	Plátano Tabasco	207	Oaxaca morado	90
Nopal de tuna roja	205	Plumero o Manto rojo	108	Tomate de cáscara Otoño	91
Nopal de verdura	78	Poro gigante	84	Tomate de cáscara Verano	91
Name blanco	171	Quelite Álvaro Obregón	85	Tomillo	164
Name rojo	171	Quelite blanco	85	Tomillo limón	165
Okra Burmese	79	Quelite morado	85	Toronja amarilla	209
Okra Clemson	80	Quinoa	104	Toronja Sangría	209
Okra rosada	79	Quinoa amarilla	104	Toronjil	165
Okra Santa Cruz	79	Quinoa Apellewa	104	Trébol rojo	229
Onagra o Primula	156	Quinoa Cabeza roja	105	Trigo criollo	105
Orach o		Quinoa Temuco	105	Trigo Kamut o Khorasán	106
Espinaca roja de monte	80	Rábano Bola blanca	86	Trigo Sarraceno	229
Orégano	157	Rábano Bola rosada	86	Trompeta rosada	130
Orégano de árbol	157	Rábano Daikón	86	Tulipancillo	179
Orquídea Flor de mayo	107	Rábano largo	87	Uva silvestre	210
Orquídea Zapatilla	108	Rábano negro	87	Vaporrub	165
Ortiga perenne	157	Rábano Sandía	87	Verbena	166
Pakchoi	80	Ramio	178	Verdolaga	91
Pakchoi baby	81	Ramón	178	Vetiver	232
Papa criolla	172	Romero	160	Yaca	210
Pápalo	158	Romero rastrero	160	Yacón	173
Pápalo Pipixtla	158	Ruda	160	Yuca	173
Papa voladora	172	Ruibarbo	88	Zacate limón	166
Papaya	206	Sábila	161	Zanahoria	92
Pasto Camerún	175	Sábila alta	133	Zanahoria Juwarot	92
Pasto CT-115	176	Sábila desamargada	161	Zanahoria Tai	92
Pasto King grass	176	Sacha Inchi	214	Zapote blanco	210
Pasto Maíz o Clon 51	176	Sagú	172	Zapote negro	211
Pasto Mombasa	177	Salva Real o Curatodo	161	Zapote Niño	211
Pasto OM-22	177	Salvia Divinorum	162	Zarzamora Choctaw	211
Pasto Tanzania	177	Salvia medicinal	162	Zarzamora Comanche	212
Pepinillo París	81	Salvia para cocinar	162	Zinnia	125
Pepino africano	81	Salvinia gigante	220		
Pepino criollo	82	Sandía de montaña	88		

# Índice de nombres científicos

<b>Indice de nombres científicos</b>			
<i>Abelmoschus esculentus</i>	79, 80	<i>Azolla sp.</i>	219
<i>Acacia angustissima</i>	226	<i>Bambusa lako</i>	218
<i>Acca sellowiana</i>	191	<i>Bambusa oldhami</i>	217
<i>Achillea millefolium</i>	137	<i>Bambusa vulgaris</i>	218
<i>Agapanthus africanus</i>	108, 109	<i>Basella alba</i>	50
<i>Agastache pallidiflora</i> var. <i>neomexicana</i>	165	<i>Beschorneria yuccoides</i>	121
<i>Agave americana</i>	132	<i>Beta vulgaris</i>	25
<i>Agave potatorum</i> cv. <i>shojo-rajin</i>	132	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>Cicla</i>	19, 20
<i>Alcea sp.</i>	122	<i>Bixa orellana</i>	134
<i>Allium ampeloprasum</i>	84	<i>Boehmeria nivea</i>	178
<i>Allium cepa</i>	33, 34	<i>Borago officinalis</i>	139
<i>Allium fistulosum</i>	33, 34	<i>Brassica carinata</i>	71
<i>Allium sativum</i>	20	<i>Brassica chinensis</i>	80, 81
<i>Allium schoenoprasum</i>	34	<i>Brassica juncea</i>	77, 78, 228
<i>Allium sp.</i>	148	<i>Brassica oleraceae</i>	25, 43, 44, 70
<i>Alnus acuminata</i>	225	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>alboglabra</i>	26
<i>Aloe sp.</i>	133	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>botrytis</i>	43
<i>Aloe variegata</i> x <i>párvula</i>	133	<i>Brassica rapa</i>	43, 77, 78, 89
<i>Aloe vera</i>	161	<i>Brassica rapa</i> var. <i>pekinensis</i>	42
<i>Aloysia citrodora</i>	141	<i>Brosimum alicastrum</i>	178
<i>Alpinia galanga</i>	148	<i>Brugmansia candida</i>	116, 117
<i>Alsophila firma</i>	183	<i>Byrsonima crassifolia</i>	202
<i>Amaranthus caudatus</i>	94	<i>Caesalpinia cacalaco</i>	181
<i>Amaranthus cruentus</i>	93, 94, 95	<i>Cajanus cajan</i>	51, 52
<i>Amaranthus hybridus</i>	85	<i>Calendula officinalis</i>	110, 111
<i>Anethum graveolens</i>	145	<i>Calliandra houstoniana</i>	221
<i>Anethum sp.</i>	145	<i>Camellia sinensis</i>	164
<i>Annona cherimola</i>	189	<i>Canavalia ensiformis</i>	227
<i>Annona cherimola</i> x <i>squamosa</i>	187	<i>Canna indica</i>	142, 167
<i>Antirrhinum sp.</i>	124	<i>Capsicum</i> <i>annuum</i>	39, 41, 42, 83, 84
<i>Apium graveolens</i>	21	<i>Capsicum chinense</i>	40, 41
<i>Aptenia cordifolia</i>	50	<i>Capsicum pubescens</i>	39
<i>Arachis hipogea</i>	212	<i>Capsicum sp.</i>	39, 40
<i>Arachis pintoi</i>	226	<i>Carica papaya</i>	206
<i>Araucaria bidwillii</i>	180	<i>Carrisa macrocarpa</i>	189
<i>Ardisia sp.</i>	188	<i>Casimiroa edulis</i>	210
<i>Arnica montana</i>	138	<i>Cassia fistula</i>	184
<i>Artemisia absinthium</i>	135	<i>Celosia cristata</i>	116
<i>Artemisia ludoviciana</i> ssp. <i>mexicana</i>	147	<i>Centaurea cyanus</i>	124
<i>Artocarpus heterophyllus</i>	210	<i>Chamaedorea elegans</i>	89
<i>Arundo donax</i>	218	<i>Chenopodium giganteum</i>	49
<i>Asparagus officinalis</i>	48	<i>Chenopodium quinoa</i>	104, 105
<i>Atriplex hortensis</i>	80	<i>Chenopodium sp.</i>	65
<i>Avena sativa</i>	95	<i>Chlorophytum comosum</i>	127
<i>Averrhoa carambola</i>	188	<i>Chrysopogon zizanioides</i>	232
<i>Azadirachta indica</i>	156	<i>Cicer arietinum</i>	63
		<i>Cinnamomum verum</i>	140
		<i>Citrullus lanatus</i>	88
		<i>Citrus mitis</i>	203
		<i>Citrus reticulata</i>	199
		<i>Citrus sinensis</i> y <i>Citrus mitis</i>	202
		<i>Citrus sp.</i>	198
		<i>Citrus sp.</i> <i>mucuna</i>	204
		<i>Citrus x aurantiifolia</i>	197
		<i>Citrus x limon</i>	196, 197
		<i>Citrus x paradise</i>	209
		<i>Citrus x sinensis</i>	203, 204, 205
		<i>Clitoria ternatea</i>	113
		<i>Cnidoscolus chayamansa</i>	35
		<i>Coix lacrima-jobi</i>	97
		<i>Colocasia esculenta</i>	170, 171
		<i>Coriandrum sativum</i>	142
		<i>Cosmos bipinnatus</i>	115
		<i>Crassula ovata</i>	129
		<i>Crataegus mexicana</i>	208
		<i>Crotalaria longirostrata</i>	42
		<i>Cucumis anguria</i>	82
		<i>Cucumis melo</i>	76
		<i>Cucumis metuliferus</i>	81
		<i>Cucumis sativus</i>	81, 82, 83
		<i>Cucurbita</i>	242
		<i>Cucurbita argyrosperma</i>	27, 30
		<i>Cucurbita ficifolia</i>	27
		<i>Cucurbita maxima</i>	28, 32
		<i>Cucurbita moschata</i>	26, 30
		<i>Cucurbita pepo</i>	28, 29, 31, 32
		<i>Cucurbita sp.</i>	28
		<i>Curcuma longa</i>	144
		<i>Cyathea bicrenata</i>	183
		<i>Cyclanthera pedata</i>	26
		<i>Cymbopogon citratus</i>	166
		<i>Cymbopogon winterianus</i>	143
		<i>Cynara Scolymus</i>	21
		<i>Cyperus esculentus</i>	168
		<i>Dahlia pinnata</i>	114
		<i>Daucus carota</i>	92
		<i>Delphinium sp.</i>	115
		<i>Dendrocalamus asper</i>	215
		<i>Dendrocalamus latiflorus</i>	216
		<i>Desmodium cinereum</i>	222
		<i>Dioscorea bulbifera</i>	172
		<i>Diospyros digyna</i>	211
		<i>Diospyros kaki</i>	206
		<i>Diplazium esculentum</i>	65
		<i>Diplotaxis tenuifolia</i>	22
		<i>Discorea alata</i>	171
		<i>Dolichos lablab</i>	227
		<i>Dracaena trifasciata</i>	128

<i>Dracocephalum moldavica</i>	110	<i>Helianthus annus</i>	118, 119, 120	<i>Marrubium vulgare</i>	154
<i>Dysphania ambrosioides</i>	146	<i>Hibiscus acetosella</i>	65	<i>Medicago sativa</i>	174
<i>Echeveria runyonii x shaviana</i>	130	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	121	<i>Megaskepasma erythrochlamys</i>	108
<i>Echeveria secunda</i> var. <i>azulita</i>	129	<i>Hippeastrum puniceum</i>	107	<i>Megathyrsus maximus</i>	177
<i>Echinacea purpurea</i>	147	<i>Hippeastrum sp.</i>	107	<i>Melia azedarach</i>	185
<i>Echinochloa frumentacea</i>	103	<i>Hordeum vulgare</i>	96	<i>Melissa officinalis</i>	155
<i>Echinopsis oxygona</i>	131	<i>Hydrangea macrophylla</i>	120	<i>Mentha sp.</i>	155, 156
<i>Eichhornia crassipes</i>	219	<i>Hyptis suaveolens</i>	36	<i>Mentha spicata</i>	149
<i>Elettaria cardamomum</i>	140	<i>Inga jinicuil</i>	225	<i>Mentha suaveolens</i>	154
<i>Ensete ventricosum</i>	169	<i>Inga oerstediana</i>	222	<i>Monarda citriodora</i>	123
<i>Enterolobium cyclocarpum</i>	224	<i>Ipomoea aquatica</i>	49	<i>Montanoa hibiscifolia</i>	125
<i>Equisetum arvense</i>	143	<i>Ipomoea batatas</i>	167, 168	<i>Moringa oleifera</i>	185
<i>Eriobotrya japonica</i>	205	<i>Juglans pyriformis</i>	185	<i>Morus alba</i>	175
<i>Eruca vesicaria</i> var. <i>sativa</i>	22	<i>Justicia secunda</i>	151	<i>Morus sp.</i>	202
<i>Eschscholzia californica</i>	116	<i>Justicia spicigera</i>	230	<i>Mucuna pruriens</i>	228
<i>Etlingera elatior</i>	109	<i>Kalanchoe daigremontiana</i>	129, 152	<i>Musa x paradisiaca</i>	207
<i>Eugenia uniflora</i>	207	<i>Kniphofia uvaria</i>	110	<i>Neonotonia wightii</i>	179
<i>Euphorbia milii</i>	126	<i>Lablab purpureus</i>	45	<i>Nepeta cataria</i>	150
<i>Euphorbia ritchie</i>	128	<i>Lactuca indica</i>	75	<i>Nicotiana tabacum</i>	164
<i>Euphorbia umbellata</i>	153	<i>Lactuca sativa</i>	72, 73, 74, 75	<i>Nigella damascena</i>	124
<i>Euryops sp.</i>	122	<i>Lactuca virosa</i>	153	<i>Ocimum basilicum</i>	135, 136
<i>Fagopyrum esculentum</i>	229	<i>Lagenaria siceraria</i>	182	<i>Ocimum gratissimum</i>	137
Familia: Asteraceae	111	<i>Lathyrus sativus</i>	21	<i>Ocimum sanctum</i>	137
<i>Ficus carica</i>	195	<i>Lavandula sp.</i>	152	<i>Ocimum tenuiflorum</i>	136
<i>Flemingia macrophylla</i>	223	<i>Leonorus cardiaca</i>	140	<i>Odontonema sp.</i>	231
<i>Foeniculum vulgare</i>	150, 151	<i>Leucaena pulverulenta</i>	223, 224	<i>Oenothera biennis</i>	156
<i>Fragaria chiloensis</i>	192	<i>Leucaena sp.</i>	223	<i>Oncidium sphacelatum</i>	107
<i>Glebionis coronarium</i>	114	<i>Linum usitatissimum</i>	213	<i>Opuntia sp.</i>	78, 205
<i>Gliricidia sepium</i>	222	<i>Lippia alba</i>	161	<i>Origanum sp.</i>	157
<i>Glycine max</i>	88, 89	<i>Liquidambar styraciflua</i>	184	Origen: México	111
<i>Gossypium sp.</i>	5, 180	<i>Litchi chinensis</i>	198	<i>Oryza sativa</i>	95
<i>Graptolatum paraguayense</i>	130	<i>Luffa Aegyptiaca</i>	184	<i>Pachyrhizus tuberosus</i>	66
<i>Graptolatum paraguayense</i> x <i>Echeveria gibbiflora</i> .	130	<i>Luffa cylindrica</i>	76	<i>Panicum maximum</i>	177
<i>Grevillea robusta</i>	182	<i>Lupinus albus</i>	221	<i>Papaver rhoeas</i>	109
<i>Grindelia hirsutula</i>	149	<i>Macadamia tetraphylla</i>	213, 214	<i>Paphiopedilum sp.</i>	108
<i>Guadua angustifolia</i>	216	<i>Malpighia glabra</i>	186	<i>Passiflora edulis</i>	200, 201
<i>Haworthia cooperi</i> var. <i>dielsiana</i>	127	<i>Malus pumila</i>	200	<i>Passiflora ligularis</i>	193
<i>Haworthia cymbiformis</i>	127	<i>Malva sylvestris</i>	122	<i>Pelargonium graveolens</i>	154
<i>Hedychium coronarium</i>	220	<i>Malvaviscus arboreus</i>	179	<i>Pelargonium hortorum</i>	106
<i>Helianthus annus</i>	117	<i>Manihot esculenta</i>	173	<i>Pennisetum</i> <i>purpureum</i>	175, 176, 177
		<i>Maranta arundinacea</i>	172		



<i>Pennisetum</i> sp.	176	<i>Pyrus communis</i>	206	<i>Syzygium samarangense</i>	196
<i>Peperomia</i> sp.	142	<i>Quercus insignis</i>	181	<i>Tagetes minuta</i>	151
<i>Persea americana</i>	186	<i>Quercus xalapensis</i>	181	<i>Tagetes nelsonii</i>	141
<i>Persea schiedeana</i>	189	<i>Raphanus sativus</i>	86, 87	<i>Tagetes</i> sp.	111, 112, 113
<i>Persea</i> sp.	187	<i>Rheum rhabarbarum</i>	88	<i>Tanacetum parthenium</i>	163
<i>Petroselinum crispum</i>	158, 159	<i>Rosmarinus officinalis</i>	160	<i>Taraxacum officinale</i>	145
<i>Phaseolus</i> <i>coccineus</i>	45, 46, 53, 54, 55, 56, 57	<i>Rosmarinus officinalis</i> var. <i>prostratus</i>	160	<i>Tephrosia vogelii</i>	225
<i>Phaseolus dumosus</i>	58	<i>Rubus idaeus</i>	192	<i>Tetragonia tetragonoides</i>	50
<i>Phaseolus</i> <i>lunatus</i>	54, 55, 57, 58, 61	<i>Rubus plicatus</i>	211, 212	<i>Theobroma cacao</i>	187
<i>Phaseolus</i> sp.	59	<i>Rumex acetosa</i>	18	<i>Thymus vulgaris</i>	164, 165
<i>Phaseolus vulgaris</i>	46, 47, 48, 59, 60, 61, 62, 63	<i>Rumex mexicanus</i>	174	<i>Tithonia diversifolia</i>	228
<i>Phila dulcis</i>	150	<i>Ruta graveolens</i>	160	<i>Tradescantia spathaceaee</i>	139
<i>Phormium tenax</i>	230	<i>Salvia divinorum</i>	162	<i>Tradescantia zebrina</i>	155
<i>Phyllostachys edulis</i>	216	<i>Salvia hispanica</i>	35	<i>Trichanthera gigantea</i>	175
<i>Phyllostachys nigra</i>	217, 215	<i>Salvia officinalis</i>	162	<i>Trifolium pratense</i>	229
<i>Physalis philadelphica</i>	90, 91	<i>Salvinia molesta</i>	220	<i>Trimezia northiana</i>	120
<i>Pimenta dioica</i>	159	<i>Sambucus nigra</i> ssp. <i>canadensis</i>	178	<i>Triticum aestivum</i>	105
<i>Piper auritum</i>	134	<i>Santolina chamaecyparissus</i>	163	<i>Triticum turgidum</i> ssp. <i>turanicum</i>	106
<i>Pisum sativum</i>	36, 37, 38	<i>Sapindus saponaria</i>	195	<i>Tropaeolum majus</i>	123
<i>Pithecellobium dulce</i>	224	<i>Sasa veitchii</i>	217	<i>Urtica</i> sp.	157
<i>Plantago major</i>	153	<i>Sauvagesia androgynus</i>	71	<i>Verbena officinalis</i>	166
<i>Platanus mexicana</i>	182	<i>Scutellaria lateriflora</i>	147	<i>Vicia faba</i>	63, 64
<i>Plectranthus caninus</i>	115	<i>Sechium edule</i>	35	<i>Vigna angularis</i>	52
<i>Plectranthus</i> sp.	165	<i>Sicana odorifera</i>	29	<i>Vigna radiata</i>	61
<i>Plinia cauliflora</i>	195	<i>Silybum marianum</i>	141	<i>Vigna sesquipedalis</i>	45
<i>Plunkettia volubilis</i>	214	<i>Smallanthus sonchifolius</i>	173	<i>Vigna</i> sp.	58, 62
<i>Porophyllum ruderale</i>	158	<i>Solanum betaceum</i>	208	<i>Vigna umbellata</i>	52
<i>Portulaca oleracea</i>	91	<i>Solanum betaceum</i>	209	<i>Vigna unguiculata</i>	44, 53, 56, 59
<i>Pouteria sapota</i>	199	<i>Solanum lycopersicum</i>	66, 67, 68, 69, 70	<i>Vitex agnus-castus</i>	138
<i>Pouteria</i> sp.	211	<i>Solanum melongena</i>	22, 23, 24, 25	<i>Vitis</i> sp.	210
<i>Prunus domestica</i>	190	<i>Solanum muricatum</i>	82	<i>Withania somnifera</i>	138
<i>Prunus persica</i>	190, 191	<i>Solanum quitoense</i>	198	<i>Xanthosoma sagittifolium</i>	170
<i>Prunus serotina</i> var. <i>salicifolia</i>	188	<i>Solanum tuberosum</i>	172	<i>Xanthosoma yucatanensis</i>	169
<i>Psidium cattleianum</i>	194	<i>Spilanthes oleracea</i>	149	<i>Yucca</i> sp.	183
<i>Psidium guajava</i>	193, 194, 243	<i>Spondias purpurea</i>	190	<i>Zea mays</i>	97, 98, 99, 100, 101, 102, 103
<i>Psophocarpus tetragonolobus</i>	44	<i>Stachys officinalis</i>	139	<i>Zingiber officinale</i>	152
<i>Punica granatum</i>	193	<i>Stevia rebaudiana</i>	148	<i>Zinnia violacea</i>	125
<i>Pyracantha koidzumii</i>	231	<i>Symphytum officinale</i>	144		
		<i>Symphytum</i> sp.	143		





Cultivo	Nombre científico	Siembra	Distancia de siembra (cm) entre plantas	Semilla necesaria (g / 10m <sup>2</sup> )
Frijol de mata	<i>Phaseolus vulgaris</i>	directa	20	500
Frijol gandul	<i>Cajanus cajan</i>	almácigo	100	3
Haba	<i>Vicia faba</i>	directa	20	500
Girasol	<i>Helianthus annus</i>	directa	40	10
Huauzontle	<i>Chenopodium sp.</i>	directa	al voleo	5
Jícama	<i>Pachyrhizus tuberosus</i>	directa	30	12
Jitomate	<i>Solanum lycopersicum</i>	almácigo	40	0.1
Kale	<i>Brassica oleracea</i>	almácigo	40	0.3
Lechuga	<i>Lactuca sativa</i>	almácigo	30	0.5
Lechuga tropical	<i>Lactuca indica</i>	almácigo	30	0.2
Maíz	<i>Zea mays</i>	directa	50	30
Mastuerzo	<i>Tropaeolum majus</i>	directa	40	10
Mostaza	<i>Brassica juncea</i>	almácigo	30	0.3
Okra	<i>Abelmoschus esculentus</i>	almácigo	40	18
Pepino africano	<i>Cucumis metuliferus</i>	directa	30	6
Pepino criollo	<i>Cucumis</i>	directa	30	6
Pimiento	<i>Capsicum annuum</i>	almácigo	40	5
Perejil	<i>Petroselinum crispum</i>	almácigo	20	2
Quelite	<i>Amaranthus hibridus</i>	directa	al voleo	1
Quinoa	<i>Chenopodium quinoa</i>	directa	al voleo	1
Rábano	<i>Raphanus sativus</i>	directa	al voleo	10
Sandía	<i>Citrullus lanatus</i>	directa	100	1
Soya	<i>Glycine max</i>	directa	20	200
Tomate de cascara	<i>Physalis philadelphica</i>	almácigo	40	0.1
Tatsoi	<i>Brassica rapa</i>	almácigo	30	0.3
Trigo sarraceno	<i>Fagopyrum sp.</i>	directa	al voleo	74

# Calendario de siembras por zona

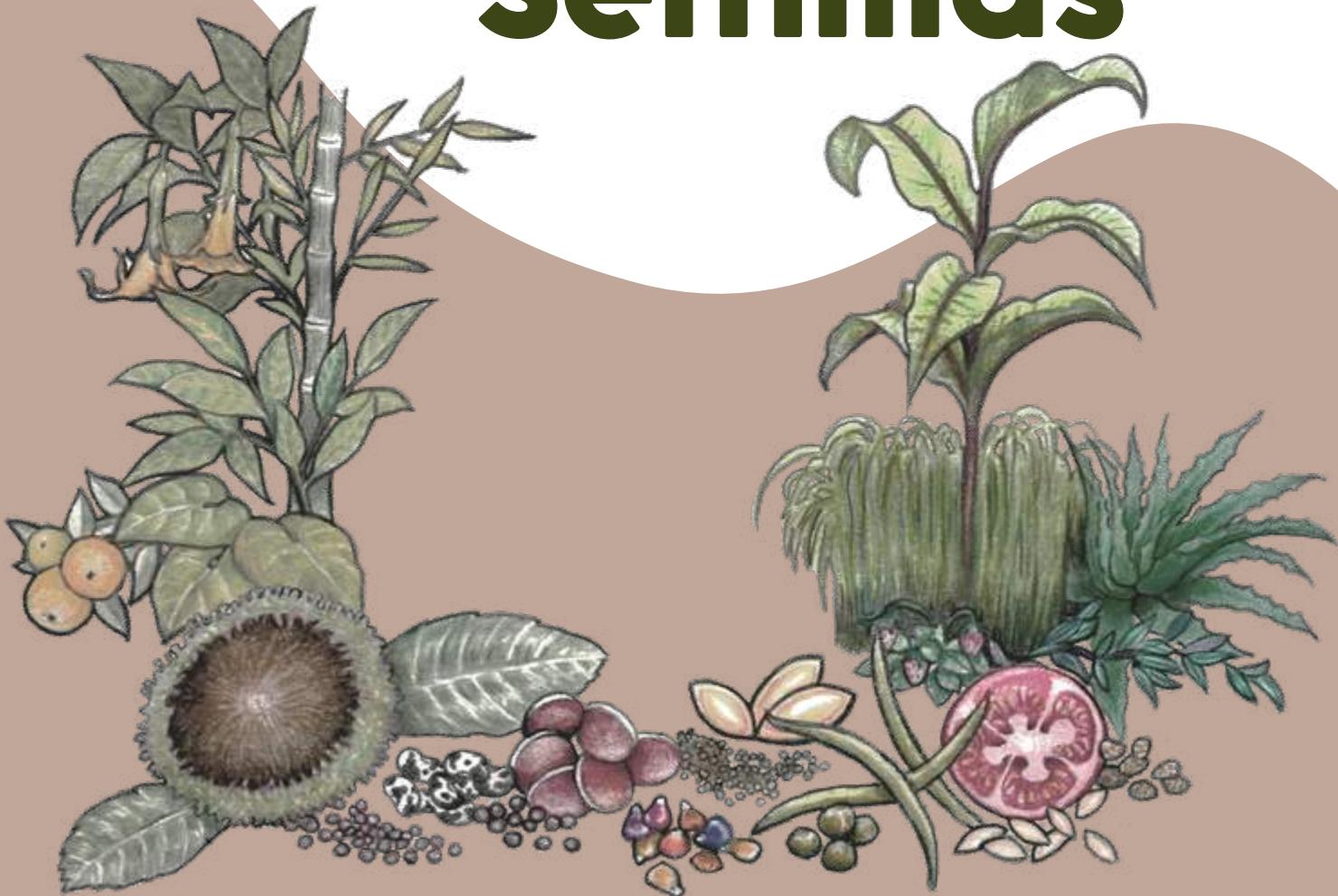
Los siguientes calendarios de siembra son una guía para sembrar las hortalizas según tu zona correspondiente a los diferentes ecosistemas de México, que también puedes consultar en éste catálogo. Lo ideal es que vayas haciendo tu propio calendario, pues cada región tiene sus particularidades climáticas, pregunta a los campesinos y productores cercanos a ti.

Cultivo	Zona 1: Trópico húmedo Zona 2: Trópico seco	Zona 3: Bosque de niebla	Zona 4: Pino encino	Zona 5: Desierto y semidesierto
Ajonjolí	Jul. a Ago.	No	No	Mayo a Junio
Albahaca dulce	Sep. a Marzo	Marzo	Abril a Agosto	Marzo
Apio	Oct. a Enero	Sep.. a Mar.	Marzo a Junio	Febrero a Ago.
Achira	Jun. a Sep.	Mayo a Julio	Abril	Marzo
Amaranto	Sep. a Marzo	Marzo a Junio	Abril a Mayo	Marzo a Mayo
Arúgula	Oct. a Enero	Oct. a Feb.	Abril a Junio	Sep. a Abril
Berenjena	Sep. a Marzo	Marzo a Junio	Abril	Marzo a Abril
Betabel	Oct. a Enero	Oct. a Feb.	Abril a Junio	Marzo a Sep.
Brócoli	Octubre a Enero	Oct. a Feb.	Abril a Junio	Sep. a Marzo
Calabaza	Nov. a Diciembre	Mayo	Abril a Mayo	Marzo
Caléndula	Octubre a Enero	Marzo a Julio	Abril a Junio	Todo el año
Canavalia	Junio a Sep..	Mayo	Abril a Mayo	Marzo
Cebolla Welsh	Octubre a Enero	Todo el año	Abril a Junio	Todo el año
Cempasúchil	Todo el año	Marzo a Ago..	Abril a Julio	Marzo a Junio
Chía	Sep. a Marzo	Marzo a Julio	Abril a Mayo	Junio
Chícharo	Nov. a Diciembre	Nov. a Enero	Marzo	Noviembre
Chipilín	Junio a Sep..	Mayo a Julio	Abril	Marzo
Chile criollo	Sep. a Marzo	Marzo a Mayo	Abril	Marzo a Mayo
Chile manzano	Sep. a Marzo	Mayo a Julio	Abril	Marzo a Mayo
Cilantro	Octubre a Enero	Todo el año	Abril a Junio	Todo el año
Col de hoja	Octubre a Enero	Oct. a Feb.	Abril a Junio	Enero a Sep.
Epazote	Octubre a Enero	Todo el año	Abril a Mayo	Marzo
Eneldo	Octubre a Enero	Oct. a Feb.	Abril a Junio	Marzo
Ejote guía	Sep. a Marzo	Marzo a Julio	Abril a Mayo	Marzo a Julio
Ejote de mata	Sep. a Marzo	Marzo a Abril	Abril a Mayo	Marzo a Junio
Espinaca	Octubre a Enero	Octubre a Feb.	Abril a Junio	Sep. a Febrero
Espinaca de árbol	Octubre a Enero	Todo el año	Marzo a Junio	Abri
Equinácea	Octubre a Enero	Todo el año	Abril a Julio	Feb. a Marzo



Cultivo	Zona 1: Trópico húmedo Zona 2: Trópico seco	Zona 3: Bosque de niebla	Zona 4: Pino encino	Zona 5: Desierto y semidesierto
Flor Zinnia	Todo el año	Todo el año	Abril a Mayo	Todo el año
Frijol de guía	Sep. a Marzo	Mayo a Jun.	Abril a Mayo	Marzo a Junio
Frijol de mata	Sep. a Marzo	Marzo	Abril a Mayo	Marzo a Junio
Frijol gandul	Todo el año	Mayo a Julio	NO	NO
Haba	NO	Nov. a Enero	Octubre	Oct. a Nov.
Girasol	Todo el año	Marzo a Julio	Marzo a Mayo	Marzo a Junio
Huauzontle	Octubre a Enero	Mayo a Julio	Marzo a Junio	Marzo a Junio
Jícama	Junio a Septiembre	Marzo	Marzo	Marzo
Jitomate	Sep. a Marzo	Marzo	Marzo a Abril	Feb. protegido a Abril
Kale	Octubre a Enero	Oct. a Feb.	Ago.. a Febrero	Sep. a Abril
Lechuga	Octubre a Enero	Oct. a Feb.	Todo el año	Todo el año
Lechuga tropical	Todo el año	Todo el año	Marzo a Junio	Marzo a Junio
Maíz	Todo el año	Mayo	Junio	Mayo a Julio
Mastuerzo	Octubre a Enero	Oct. a Feb.	Abril a Mayo	Todo el año
Mostaza	Octubre a Enero	Oct. a Feb.	Abril a Junio	Todo el año
Okra	Sep. a Marzo	Mar. a Mayo	Abril	Marzo a Mayo
Pepino africano	Nov. a Diciembre	Marzo	Abril	Marzo a Mayo
Pepino criollo	Nov. a Diciembre	Marzo	Marzo a Abril	Marzo a Mayo
Pimiento	Sep. a Marzo	Marzo	Marzo	Marzo a Mayo
Perejil	Sep. a Marzo	Todo el año	Marzo a Junio	Todo el año
Poro	Octubre	Octubre	Todo el año	Todo el año
Quelite	Todo el año	Marzo a Julio	Marzo a Mayo	Marzo
Quinoa	Octubre a Enero	Mayo a ?	Abrial a Junio	Marzo a Julio
Rábano	Octubre a Enero	Todo el año	Todo el año	Todo el año
Sandía	Nov. a Diciembre	Marzo	Abril	Marzo a Abril
Soya	Sep. a Marzo	Marzo a Junio	Abrial a Mayo	Marzo a Junio
Tomate de cáscara	Octubre a Enero	Julio	Abril	Marzo a Junio
Tabaco	Sep. a Marzo	Marzo a Julio	Abrial a Mayo	Abril
Tatsoi	Octubre a Enero	Oct. a Feb.	Abrial a Junio	Sep. a Abril
Trigo sarraceno	Octubre a Enero	Marzo a Jul.	Abrial a Mayo	Marzo a Agosto
Zanahoria	Octubre a Enero	Oct. a Abril	Abrial a Junio	Marzo a Junio

# Plantas y Semillas



# HORTALIZAS



## Acedera hoja ancha

*Rumex acetosa*

Familia: Polygonaceae

Origen: América del Norte y Europa



- Otros nombres: French sorrel.
  - Planta herbácea perenne.
  - Hojas crudas o cocidas comestibles, con sabor alimonado. También se utiliza para hacer té.
  - **Clima:** Templado y frío. Resiste heladas y también el calor.
- Zonas 1, 2, 3 y 4.**
- Siembra:** En suelos bien abonados a una distancia de 30cm entre plantas.

## Acedera hoja chica

*Rumex acetosa*

Familia: Polygonaceae

Origen: América del Norte y Europa



- Otros nombres: French sorrel.
  - Planta herbácea perenne.
  - Hojas crudas o cocidas comestibles, sabor alimonado. También se utiliza para hacer té.
  - **Clima:** Templado, fríos secos y húmedos. Resiste el frío, heladas y también el calor. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**
- Siembra:** En suelos bien abonados a una distancia de 30cm entre plantas.

## Acelga Arcoíris

*Beta vulgaris var. Cicla*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Europa



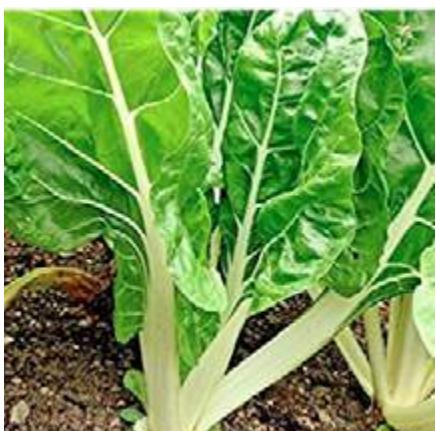
- Acelga de vistosas hojas amarillas, verdes, moradas, rojas y naranjas que alcanzan hasta 40cm de largo y 20 cm de ancho.
- Hojas comestibles en guisados.
- **Clima:** Templado subhúmedo. Variedad de la zona templada de Perote, Veracruz, acostumbrada a suelos arenosos, pero adaptable. Resistente a sequías, aguaceros y heladas cortas. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** En almácigo, y trasplantar a una distancia de 30cm entre plantas.
- **Cosecha:** Escalonada a partir del 3er mes post-siembra. Puede durar hasta dos años produciendo hojas muy sabrosas, y posteriormente entra en proceso de floración.

## Acelga Fordhook

*Beta vulgaris var. Cicla*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Europa



- Variedad vigorosa con hojas verde oscuro y tallos gruesos color blanco. Alcanza 60cm de alto. Prefiere el clima templado y resiste mas frío que otras variedades, aunque también tolera calor y sequía.
- Hojas comestibles cocidas.
- **Clima:** Templado a cálido. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** En almácigo, y trasplantar a 30cm entre plantas.

## Acelga verde

*Beta vulgaris var. Cicla*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Europa



- Acelga de tallo blanco y liso que alcanza los 50cm de alto. Florea al año y medio o dos de la siembra.
- Hojas comestibles crudas tiernas o cocidas.
- **Clima:** Templado a cálido. Es resistente a la humedad y también aguanta sequías. Esta semilla proviene de zonas de temporal del Edo. de México. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** En almácigo, y trasplantar a una distancia de 30cm entre plantas.
- **Cosecha:** Escalonada, a partir de los 5 meses.

# Acelga verde amarilla

*Beta vulgaris var. Cicla*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Europa



- Hortaliza de anchas hojas con tallos verdes o amarillos. Hojas y tallos comestibles ideales para guisados y sopas.
- **Clima:** Templado subhúmedo. Resistente a sequías, aguaceros y heladas cortas. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo, y trasplantar a 30cm.
- **Cosecha** escalonada a partir del 3er mes. Puede durar hasta dos años produciendo hojas muy sabrosas, y posteriormente entra en proceso de floración.

## Ajo morado

*Allium sativum*

Familia: Alliaceae

Origen: Asia Central



- Planta anual de hasta 40cm de alto. Bulbos dentados grandes con tonos morados. Tiene de 8 a 10 dientes por cabeza.
- Condimento en la cocina y cualidades medicinales que potencian el sistema inmune. En infusión con miel y limón como tratamiento en infecciones respiratorias.
- **Clima:** Templado subhúmedo, arriba de los 2500m s. n. m. y con poca humedad. Zonas 4 y 5.
- **Siembra:** A 10cm entre dientes, con el “copete” hacia arriba, dejando que sobresalga del suelo un tercio de la cabeza. En clima frío se siembra usualmente en julio.
- **Cosecha:** A los 7 meses post siembra, cuando las hojas se han marchitado. Para conservarlos, dejarles las hojas completas y colgar en un lugar fresco, seco y oscuro.

## Ajo Perla

*Allium sativum*

Familia: Alliaceae

Origen: Asia Central



- Planta herbácea anual de 30cm de alto.
- Bulbo comestible de sabor intenso, como condimento y verdura. Tiene propiedades anticancerígenas, antibióticas y antisépticas. Útil contra infecciones de garganta, pecho y nariz. Ayuda a los problemas cardiovasculares, colesterol, presión alta, diabetes y parásitos.
- **Clima:** Templado y cálido. Soporta frío intenso y humedad. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Con la punta hacia arriba, dejándola fuera y enterrando el resto a profundidad según tamaño.
- **Cosecha:** Cuando las hojas están bien secas.

# Alcachofa

*Cynara Scolymus*

Familia: Asteraceae

Origen: Mediterráneo



- Planta herbácea de raíz gruesa, de hasta 1m de alto. Hojas de 60cm de largo, color cenizo.
- Fruto comestible y delicioso. Las hojas en infusión o en extracto se ocupan como estimulante biliar y renal, y para reducir niveles de colesterol.
- **Clima:** Templado. Tolera el frío, pero no heladas prolongadas.
- **Zonas 3 y 4.**
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 1m entre plantas. Prefiere suelos ricos, profundos y bien drenados. No tolera encharcamiento. La planta vuelve a brotar cada año si no ha sido afectada por heladas.
- **Cosecha:** Cortar frutos inmaduros, cuando las "escamas" (brácteas) no se han abierto y aún están verdes, a partir del tercer mes.

# Almorta

*Lathyrus sativus*

Familia: Fabaceae

Origen: Península balcánica y mediterráneo



- Leguminosa de hasta 50cm de alto con hojas pinadas y flores azules que forman vainas de 4 semillas.
- Semillas comestibles guisadas. Consumido en África e India.
- **Precaución:** Consumirla en exceso puede provocar latirismo. Su ingesta fue prohibida en España hasta 2018, año en que se dieron recomendaciones para las dosis de consumo.
- **Clima:** Muy resistente a condiciones extremas como sequías e inundaciones, sin embargo no se desarrolla bien en fríos intensos.
- **Zonas 2, 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas.
- **Cosecha:** Cuando las vainas se han marchitado y las semillas están duras y secas.

# Apio rosado

*Apium graveolens*

Familia: Apiaceae

Origen: Países mediterráneos y medio oriente



- Deliciosa hortaliza anual que puede comerse fresca o cocinada. Hermosos tallos rosados, jugosos y muy crujientes.
- Prefiere clima templado. **Zonas 3, 4 y 5.**
- **Siembra** en otoño e invierno en almácigo y trasplantar a 30cm.
- **Cosecha** escalonada a partir de los 3 meses

# Arúgula común

*Eruca vesicaria var. sativa*

Familia: Brassicaceae

Origen: Europa



- Planta anual de hojas onduladas.
- Hojas frescas de sabor intenso y picante. Contiene hierro.
- **Clima:** Templado, resistente al frío y al calor, pero no en exceso. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 30cm entre plantas. Prefiere suelos ricos en materia orgánica y alcalinos. Fácil de cultivar.



# Arúgula silvestre

*Diplotaxis tenuifolia*

Familia: Brassicaceae

Origen: Europa



- Planta herbácea perenne de 30cm de ancho por 20cm de alto. Hojas verde intenso delgadas.
- Hojas tiernas comestibles, sabor intenso y más picante que la arúgula común.
- **Clima:** Templado, resistente al frío y al calor no excesivo. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 30cm entre plantas. Prefiere suelos ricos en materia orgánica y alcalinos. Fácil de cultivar.



# Berenjena asiática

*Solanum melongena*

Familia: Solanaceae

Origen: Asia



- Planta herbácea anual de 40cm de alto y 40 de ancho. Variedad temprana. Fruto ovalado de 10 a 15cm, con tonalidades blancas y moradas.
- Frutos comestibles. Hervir en agua con sal y descartar el agua para eliminar escozor propio de la berenjena.
- **Clima:** Prefiere el clima caliente. Zonas 2 y 3.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar en la primavera, a 40cm entre plantas.

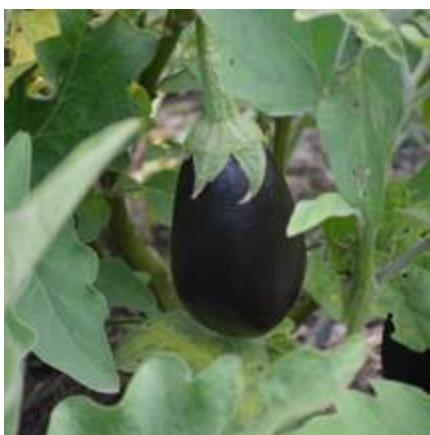


## Berenjena Belleza negra

*Solanum melongena*

Familia: Solanaceae

Origen: Asia



- Planta herbácea anual de hasta 70cm de alto. Fruto ovalado, de 12cm de largo, color morado oscuro a negro.

- Fruto comestible. Hervir en agua con sal y descartar el agua para eliminar escozor propio de la berenjena.

- Clima:** Cálido. Zonas 1, 2, 3 y 4.

- Siembra:** En almácigo y trasplantar a principios de la primavera, a 40cm de distancia entre plantas.

- Cosecha:** A los 80 días.



## Berenjena Huevo blanco

*Solanum melongena*

Familia: Solanaceae

Origen: Asia



- Variedad temprana con frutos blancos pequeños en forma de huevo de 10 a 15cm de largo.

- Frutos cocidos comestibles. Hervir en agua con sal y descartar el agua para eliminar escozor propio de la berenjena.

- Clima:** Templado-cálido, prefiere el calor. Zonas 2, 3 y 4.

- Siembra:** En almácigo y trasplantar en primavera, a 40cm entre plantas.

- Nota:** Las semillas de berenjenas necesitan calor para germinar.



## Berenjena larga blanca

*Solanum melongena*

Familia: Solanaceae

Origen: Asia



- Planta herbácea anual de 40cm de alto por 40cm de ancho. Fruto ovalado color blanco, de 15 a 20cm de largo. Variedad muy productiva y temprana.

- Fruto comestible. Hervir en agua con sal y descartar el agua para eliminar escozor propio de la berenjena.

- Clima:** Templado-cálido. Zonas 2, 3 y 4.

- Siembra:** En almácigo y trasplantar en primavera, a 40cm entre plantas.

- Cosecha:** A los 70 días.



# Berenjena listada

*Solanum melongena*

Familia: Solanaceae

Origen: Asia



- Planta anual que alcanza los 50cm de alto. Frutos blancos con rayas violetas de hasta 30cm de largo y 10cm de ancho.
- Frutos ideales para rebanar y hacer hamburguesas o empanizarlas. Hervir en agua con sal y descartar el agua para eliminar escozor propio de la berenjena.
- **Clima:** cálido. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a principios de primavera, a 40cm entre plantas.

# Berenjena morada común

*Solanum melongena*

Familia: Solanaceae

Origen: Asia



- Planta herbácea anual de hasta 70cm de alto. Fruto ancho, color morado oscuro.
- Fruto comestible con delicioso sabor, preparado en guisos. Se recomienda rebanar y hervir con sal, luego descartar el agua y proceder con la receta que se elija, para evitar el escozor en la lengua.
- **Clima:** Cálido. Zonas 1, 2, 3 y 4.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a principios de la primavera, a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** A los 80 días.

# Berenjena Ping tung long

*Solanum melongena*

Familia: Solanaceae

Origen: Asia



- Planta herbácea anual de 40 a 50cm de altura por 40cm de ancho. Variedad típica de la cocina en Japón. Fruto alargado morado con tonalidades blancas en la punta.
- Fruto comestible. Hervir en agua con sal y descartar el agua para eliminar escozor propio de la berenjena.
- **Clima:** Caliente. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar en primavera, a 40cm entre plantas.
- **Nota:** La semilla requiere temperaturas mayores a 20°C para germinar. En inviernos fríos plantarla en almácigo, dentro de invernadero.

# Berenjena Tai larga verde

*Solanum melongena*

Familia: Solanaceae

Origen: Asia



- Planta herbácea anual de 40cm de alto por 40cm de ancho. Fruto alargado color verde limón, de 30cm de largo.

- Fruto comestible de muy buen sabor.

- **Clima:** Cálido. Zonas 1, 2, 3 y 4.

- **Siembra:** En almácigo y trasplantar en primavera, a 40cm de distancia entre plantas.

- **Cosecha:** A los 80 días.

- **Nota:** Es una variedad muy productiva y resistente.

## Betabel

*Beta vulgaris*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Norte de África y Mediterráneo



- Hortaliza de raíz que alcanza 50cm de alto. Produce raíces engrosadas de hasta 7cm de diámetro y hasta 500g de peso.

- Hojas y raíces comestibles, ya sean crudas o cocidas. También ocupado como tinte natural. Históricamente se le usaba para tratar la anemia, presión alta y fiebres.

- **Clima:** Templado. Soporta heladas leves. Se obtienen betabeles en clima cálido pero poco desarrollados y con menos sabor.

- **Zonas 3, 4 y 5.**

- **Siembra:** Directo en el suelo a 15cm entre plantas. Prefiere suelos húmedos y profundos.

- **Cosecha:** A los 6 meses. Es bianual, se requieren dos estaciones para obtener semilla y una temporada de frío para inducir la floración.

## Brócoli

*Brassica oleracea*

Familia: Brassicaceae

Origen: Turquía



- Planta anual, rústica, resistente, que alcanza hasta 1m de altura.

- Inflorescencias y tallos tiernos comestibles.

- **Clima:** templado. Resiste heladas. Zonas 3, 4 y 5.

- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas.

- **Cosecha:** Se colectan las inflorescencias a partir de los 6 meses, y continúa produciendo cabezas medianas durante más de un año.

# Brócoli Chino o Kai Lan

*Brassica oleracea var. alboglabra*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia



- Delicado vegetal oriental, fácil y rápido de cultivar, de sabor dulce y delicioso parecido al espárrago. Es parente del brócoli pero lo que se come es el tallo, antes de que abra la flor.

- Tallos y hojas tiernas comestibles.

- **Clima:** el clima templado-frío. Zonas 2, 3, 4 y 5.

- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm.

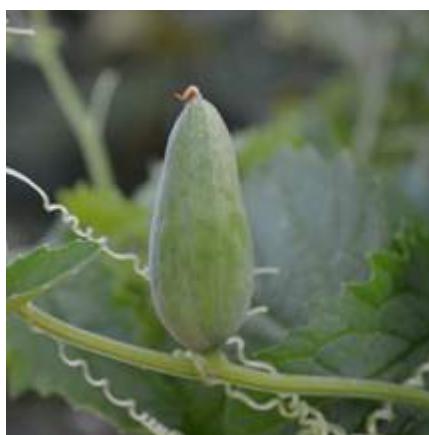


## Caigua

*Cyclanthera pedata*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: Perú



- Planta trepadora anual. Se extiende varios metros con tutores. Fruto parecido al pepino, de 10 a 20cm de largo y hasta 8cm de ancho. Su color va del verde oscuro al blanquecino.

- La tierna carne del fruto se come, se guisa como si fuese un pimiento o chile con la previa extracción de las semillas. En Perú se consumen "caigas rellenas" al estilo de chiles rellenos. Comúnmente cultivada en América del sur.

- **Clima:** Cálido a templado. Zonas 1, 2 y 3.

- **Siembra:** Directo en el suelo, a 2m de distancia entre plantas. Requiere tutores.

- **Cosecha:** A los 6 meses aproximadamente.



## Calabacita de guía chiapaneca

*Cucurbita moschata*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: Mesoamérica



- Calabaza vigorosa de guía, común en comunidades de Chiapas. Fruto verde oscuro y casi redondo.

- Se ocupa para verdura tanto tierna como madura. Cuando ya está maciza su cáscara, se usa para dulce.

- **Siembra:** Directo en el suelo a 1.5m entre plantas. Sembrar poco antes del inicio de la primavera.

- **Clima:** Templado a cálido. Zonas 1, 2, y 3.

- **Cosecha:** Cuando los frutos están tiernos y suaves (para verduras) o bien, cuando se ponen duras (para dulce).



# Calabaza de guía Castilla

*Cucurbita argyrosperma*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: Mesoamérica



- Planta anual de guía que produce grandes y llamativas calabazas de hasta 10kg. Sembrada tradicionalmente entre los claros de la milpa.
- Calabaza de “4 propósitos”: se consume la flor en quesadillas, como verdura cuando está tierna, para dulce cuando está recia y sus semillas se tuestan para pepitas.
- **Clima:** cálido, resiste sequías leves. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En primavera, 3 semillas directo en suelo a 2m entre matas.
- **Cosecha:** La calabaza tierna está lista a los 4 meses aproximadamente

# Calabaza de guía Chilacayota

*Cucurbita ficifolia*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: Mesoamérica



- Planta anual rastrera, que se extiende varios metros. Produce calabazas globosas de 25cm de largo con cáscara lisa color verde con rayas claras, y semillas blancas.
- Deliciosa calabaza comestible. Se consume en guisos cuando tierna, o bien en dulce cuando madura.
- **Clima:** Cálido a templado. Cultivada en Aguascalientes, por lo que está adaptada a calor y sequía. Procurar riego en etapas iniciales. **Zonas 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** En otoño, 2 semillas directo en suelo a 4m entre plantas.
- **Cosecha:** La calabaza tierna está lista a los 4 meses aproximadamente

# Calabaza de guía Chilacayota de semilla negra

*Cucurbita ficifolia*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: Mesoamérica



- Planta anual rastrera, que se extiende varios metros desde su punto de germinación. Produce calabazas verdes jaspeadas, ovaladas, de hasta 30cm de largo y 20 de diámetro, de pulpa blanca y semillas oscuras.
- Deliciosa calabaza comestible. Se consume tierna en guisos, o bien en dulce cuando madura.
- **Clima:** Cálido a templado. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En primavera, 2 semillas directo en suelo a 4m entre plantas.
- **Cosecha:** La calabaza tierna está lista a los 4 meses aproximadamente

## Calabacita de guía Dzol

*Cucurbita pepo*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: México



- Variedad temprana de guía, fruto de forma redonda de 20cm aproximadamente, color verde por fuera y amarillo por dentro.
- Fruto ideal para comerse tierno en guisos. Es más dulce y de cáscara más fina que otras calabazas.
- **Clima:** Cálido. Zonas 1, 2, 3.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 2m.
- **Nota:** Prefiere suelo fértil y lugar soleado.



## Calabaza de guía de gajos

*Cucurbita sp.*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: México



- Planta anual de guía. Calabazas ranuradas verdes que alcanzan un diámetro de 50cm. Muy productiva, una sola mata puede dar 40kg de frutos.
- Cuando está tierna es deliciosa preparada en guisados. Ya madura es ideal para dulce de calabaza.
- **Clima:** Cálido a templado. Prefiere plena exposición al sol.  
Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** En primavera, 2 semillas directo en suelo a 4m entre plantas.
- **Cosecha:** La calabaza tierna está lista a los 4 meses aproximadamente



## Calabaza de guía Kabocha

*Cucurbita maxima*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: Norte América



- Calabazas de 2.5kg aproximadamente y hasta 30cm de diámetro. Exterior color verde con estrías naranjas, pulpa naranja. Una sola guía produce muchas calabazas.
- Excelente para guisados dulces y salados por su textura suave y consistente, de sabor que asemeja al de la mantequilla y camote dulce. La kabocha es muy apreciada en Japón, en donde es preparada la famosa sopa dulce Shiruko la cual lleva también frijol adzuki.
- **Clima:** Templados a cálido, plena exposición al sol. Zonas: 3 y 4.
- **Siembra:** En primavera directo en el suelo a 3m entre plantas.
- **Cosecha:** A partir de los 4 meses.



## Calabaza de guía Kury roja

*Cucurbita maxima*  
Familia: Cucurbitaceae  
Origen: Norte América



- Otros nombres:** Hokkaido
- Planta anual de guía que produce hermosas calabazas rojas de 1.5kg de peso aproximadamente
- Fruto comestible que se guisa como verdura en estado tierno. Esta variedad no necesita pelarse antes de cocinar y tiene un aroma muy fino. Recomendado para sopas.
- Clima:** cálido, resiste sequías leve. **Zonas 2, 3 y 4.**
- Siembra:** En primavera, 3 semillas directo en suelo a 2m entre plantas.
- Cosecha:** La calabaza tierna está lista a los 4 meses aproximadamente.

## Calabaza de guía Lady Godiva

*Cucurbita pepo*  
Familia: Cucurbitaceae  
Origen: México



- Variedad famosa por sus grandes y suaves semillas. Fruto grande y vistoso.
- Semillas comestibles ricas en proteínas, que pueden comerse crudas, tostadas o en guisados. La pulpa es amarga, por lo que no se consume.
- Siembra:** finales de invierno en almácigo, y trasplantar en primavera a 1m de distancia. Puede sembrarse a menor distancia si se ocupan tutores. **Zonas 1, 2 y 3.**
- Cosecha:** a los 3 meses y medio.

## Calabaza de guía Melona

*Sicana odorifera*  
Familia: Cucurbitaceae  
Origen: Sudamérica



- Planta anual trepadora de hasta 10m de alto. Hojas gruesas, grandes y frondosas. Fruto grande y rojo de hasta 40cm de largo y olor amelonado.
- Fruto comestible crudo en rodajas finas o en dulce. Tierna se cocina en salsas y guisos. Fruto maduro usado como aromatizante. Es emenagoga, vermífuga y febrífera.
- Clima:** Cálido a templado, distribución natural desde los 100 hasta los 1,300m s. n. m. **Zonas 1, 2 y 3.**
- Siembra:** Dos semillas por sitio, directo al suelo al menos a 2m entre plantas, junto a un árbol como tutor.
- Cosecha:** Cuando los frutos alcanzan un color rojizo intenso, a los 6 meses de la siembra aproximadamente

## Calabaza de guía para dulce

*Cucurbita moschata*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: México



- Variedad tardía de guía, consistencia firme, no fibrosa, forma de pera de 40cm aproximadamente, verde claro por fuera y naranja intenso por dentro.
- Ideal para dulce. Cuando está tierna se come en guisos.
- **Clima:** Cálido. Zonas 2, 3, y 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 2m entre plantas.
- **Nota:** Prefiere suelo fértil y lugar soleado.

## Calabaza de guía Pipiana

*Cucurbita argyrosperma*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: México



- Planta de guía de rápido crecimiento, no muy frondosa.
- La semilla de ésta calabaza se utiliza para realizar el mole pipián, uno de los más populares y tradicionales de México. El fruto es de sabor amargo, por lo que no se consume como alimento.
- **Clima:** Templado a cálido. Crece en alturas desde los 50 hasta los 1,600m s. n. m. Zonas 1, 2 y 3.
- **Siembra:** Directo en el suelo, a una distancia de 2m entre plantas.

## Calabaza de guía rugosa para dulce

*Cucurbita moschata*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: México



- Variedad temprana de guía. Fruto de firme y no fibroso. Tiene forma de pera de unos 20cm de diámetro, rallada, rugosa, color claro por fuera y naranja intenso por dentro.
- Ideal para comerse tierna o en dulce cuando arrecia.
- **Clima:** Cálido y templado. Zonas 2 y 3.
- **Siembra:** Directo en el suelo en primavera, a una 1m entre plantas.
- **Nota:** Es una variedad que se siembra tradicionalmente en la zona de Huatusco, Veracruz.

## Calabaza de guía Spaghetti

*Cucurbita pepo*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: México



- Variedad de guía, fruto de 10 a 15cm de ancho.
- Frutos comestibles. Una vez cocinada, tiene una consistencia fibrosa que se separa en hilos como espagueti. Se recomienda prepararla al horno con mantequilla y sal o con salsa.
- **Clima:** Templado a cálido. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo, a 2m entre plantas.

## Calabaza de mata Belleza negra

*Cucurbita pepo*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: Mesoamérica



- Variedad anual de mata, compacta. Abundantes frutos de color verde muy oscuro, pulpa firme y blanquecina.
- Fruto tierno comestible como verdura. Zonas 4 y 5.
- **Clima:** cálido.
- **Siembra:** En primavera directo en el suelo, a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** A los 50 días post siembra aproximadamente Es mas palatable cuando el fruto no ha excedido los 20cm de largo.

## Calabaza de mata Fordhook

*Cucurbita pepo*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: México



- Variedad de mata, ideal para huertos pequeños, ya que no requiere tanto espacio como las de guía y es muy productiva.
- Fruto comestible tierno o maduro.
- **Clima:** Templado a cálido seco. Zonas 4 y 5.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 40cm entre plantas.

## Calabaza de mata redonda

*Cucurbita pepo*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: América



- Planta anual de mata de hasta 50cm de alto. Produce calabazas verdes y redondas. Fruto redondo de hasta 20cm de diámetro.
- Fruto comestible tierno, ya sea crudo o cocido. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Clima:** Templado a cálido.
- **Siembra:** En primavera, directo en el suelo a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** Si se quiere para verdura tierna cosechar a los 4 meses. Se puede dejar arreciar y cosechar cuando la cáscara se ha endurecido.

## Calabaza de mata Zapallo

*Cucurbita maxima*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: América del Sur



- Es una de las pocas calabazas resistentes a la humedad. Fruto redondo de hasta 20cm de diámetro.
- Fruto comestible tierno, crudo o cocido.
- **Clima:** Templado a cálido. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En un lugar soleado y abonado a 50cm entre plantas.

## Calabaza de mata Zucchini

*Cucurbita pepo*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: Mesoamérica



- Planta anual de mata, ideal para huertos caseros ya que no requiere tanto espacio. Produce la clásica calabacita italiana.
- Deliciosa calabacita típicamente ocupada en guisos.
- **Clima:** Templado a cálido seco. **Zonas 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** Directo en el suelo a 40cm entre plantas. Evitar sembrar en tiempo de extrema humedad.
- **Cosecha:** A los 3 o 4 meses post-siembra, según se prefiera tierna, madura o recia.

# Cebolla Valencia

*Allium fistulosum*

Familia: Alliaceae

Origen: Asia Central



- Bulbos globosos con carne blanca de capas concéntricas y exterior cobrizo. Muy resistentes para la conservación durante el año.
- Bulbos comestibles, de sabor más dulce que la cebolla blanca.
- Clima:** Templado a cálido. Zonas 2, 3, 4, y 5.
- Siembra:** En almácigo, trasplantar cortando las raíces a 1 o 2cm de la base o directamente en el suelo a 10cm entre plantas. Prefiere el sol pero tolera la sombra. Riegos y abonados moderados y constantes.
- Cosecha:** Cuando dos tercios de las hojas están secas.
- Nota:** Variedad de ciclo largo, se siembra a principios de año y se cosecha al final del verano.

# Cebolla Wala wala

*Allium cepa*

Familia: Allioideae

Origen: América



- Cebolla dulce color amarillo, sabor delicioso, excelente para consumo crudo y guisado.
- Clima cálido seco. Zonas 4 y 5.
- Siembra:** En almácigo, y trasplantar a 20cm en cama.
- Cosecha:** Cuando un tercio de las hojas han marchitado.

# Cebolla Welsh

*Allium fistulosum*

Familia: Alliaceae

Origen: Asia



- Cebolla perenne. Forma alargada de poco grosor.
- Hojas y tallos comestibles, de sabor más dulce que la cebolla común. Se usa como cebolla, ya sea cruda o cocida. Tradicionalmente cultivada en China y Japón.
- Clima:** el clima templado, pero resiste variadas condiciones. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- Siembra:** En almácigo y trasplantar a 20cm entre plantas.
- Nota:** Regar constantemente hasta que el cultivo se establezca. Se propaga resemebrando los bulbos.

# Cebolla Welsh roja

*Allium fistulosum*

Familia: Alliaceae

Origen: Asia



- Cebolla perenne. Forma alargada de poco grosor, con tonalidades rojas.
- Hojas y tallos comestibles, de sabor más dulce que la cebolla común. Se usa como cebolla, ya sea cruda o cocida. Tradicionalmente cultivada en China y Japón.
- Clima:** el clima templado, pero resiste variadas condiciones.
- Zonas 2, 3, 4 y 5.**
- Siembra:** En almácigo y trasplantar a 20cm entre plantas.
- Nota:** Regar constantemente hasta que el cultivo se establezca. Se propaga resemebrando los bulbos.

## Cebollino

*Allium schoenoprasum*

Familia: Alliaceae

Origen: Europa



- Planta perenne, gregaria. Alcanza de 10 a 15cm de alto.
- Hojas y flores comestibles con sabor a cebolla y ajo. Repele plagas en el huerto y es buena barrera viva entre las camas de cultivo.
- Clima:** Resiste todo tipo de clima. Prefiere la media sombra en clima cálido y soleado en clima templado. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**
- Siembra:** El bulbo entero en tierra abonada, a 10cm entre plantas. En unos meses habrá más bulbos a su alrededor, que se pueden separar para seguir reproduciendo.

## Cebollita blanca

*Allium cepa*

Familia: Alliaceae

Origen: Asia



- Planta anual de hasta 45 cm de alto. Bulbo y tallos blancos que forman capas concéntricas.
- Deliciosos bulbos comestibles de fuerte sabor y aroma.
- Clima:** Templado a cálido. **Zonas 2, 3, 4, y 5.**
- Siembra:** Preferentemente en temporada de frío si se cultiva en zonas cálidas, o bien en primavera si se cultiva en zonas más altas y frías. Sembrar en almácigo, trasplantar cortando las raíces a 1 o 2cm de la base o directo en el suelo a 10cm entre plantas.
- Cosecha:** A los 10 meses post siembra aproximadamente, cuando las hojas marchitan.

# Chaya

*Cnidoscolus chayamansa*

Familia: Euphorbiaceae

Origen: México y Centroamérica



•Arbusto de hasta 5m de altura, pero se pueden mantener pequeñas con la poda.

•Hojas comestibles ricas en proteínas. Propiedades medicinales para estimular el hígado. Laxante suave, mejora la digestión y es diurética.

•**Clima:** Tropical húmedo y tropical sub-húmedo. En climas fríos el crecimiento es muy lento. Las heladas suaves la queman pero rebrota en la primavera. **Zonas 1, 2, 3.**

•**Siembra:** En cualquier tipo de suelo, en un lugar soleado.

•**Nota:** Por su calidad nutritiva, su adaptabilidad a zonas secas y su alta productividad, es una planta que no debe faltar.

# Chayote, variedades diversas

*Sechium edule*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: México y Centroamérica



**Variedades:** Chayote blanco pequeño piel lisa, Chayote verde pequeño piel espinosa, Chayote verde grande piel lisa, Chayote verde pequeño piel lisa, Chayote blanco grande piel lisa.

•Planta trepadora de tallos robustos, con pequeños vellos. Hojas amplias, flores blancas y aromáticas. Fruto carnoso, con forma de pera y piel delgada, el color y tamaño cambia según la variedad, puede ser de blanco a verde claro. Algunas variedades presentan espinas.

•Frutos comestibles, cocidos.

•**Clima:** Templado a cálido. **Zonas 2 y 3.**

•**Siembra:** Junto a tutor, en lugar fresco pero con suficiente sol. Prefiere suelos muy húmedos pero bien drenados.

# Chía

*Salvia hispanica*

Familia: Lamiaceae

Origen: México



•Planta herbácea anual de hasta 1.5m de alto, con flores que brotan en ramaletas entre purpúreas y blancas.

•Se consumen las semillas ricas en mucílago, fécula y aceite. Los brotes tiernos se comen como verdura cruda o cocida, y para preparar aguas frescas.

•**Clima:** Cálido. Tolera sequía, pero no soporta las heladas.

**Zonas 2, 3 y 4.**

•**Siembra:** Directo en el suelo al voleo. Prefiere suelos ligeros, bien drenados, no demasiado húmedos. Es tolerante a la acidez. Requiere abundante sol, no fructifica en la sombra.

•**Cosecha:** Para semilla, cuando la planta esté seca.

# Chía gorda o Chan

*Hyptis suaveolens*

Familia: Lamiaceae

Origen: México



- Planta herbácea de hasta 2m de alto con hojas aterciopeladas y flores moradas de fuerte olor.

- Mismo que la chía legítima. Tiene propiedades insecticidas, antimicrobianas, antifúngicas, hipoglicémicas, antiinflamatorias y antioxidantes. Contiene varios aceites esenciales.

- **Clima:** Tropical, en alturas desde los 0 hasta los 1600m s. n. m.

**Zonas 2, 3 y 4.**

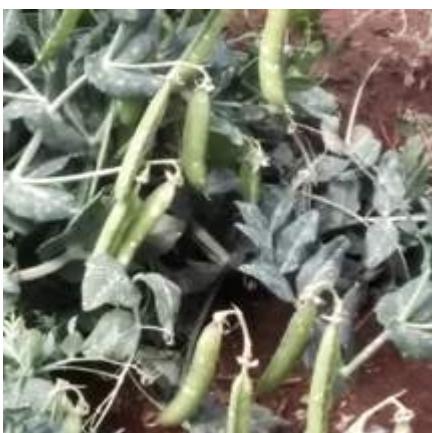
- **Siembra:** Prefiere sitios perturbados, relativamente secos y bien drenados; pueden ser a orillas de caminos, sitios sobrepastoreados y en bosques abiertos.

## Chícharo de mata

*Pisum sativum*

Familia: Fabaceae

Origen: Asia



- Chícharo de mata de hasta 1m de alto que produce 7 semillas por vaina aproximadamente

- Semillas tiernas comestibles crudas o bien cocidas cuando están maduras.

- **Clima:** Templado subhúmedo. **Zonas 3 y 4.**

- **Siembra:** Directo en el suelo, dos semillas por hoyo a 20cm de distancia. Se adapta bien a suelos pobres. Tradicionalmente se siembra entre marzo y julio en zonas templadas. En lugares más cálidos sembrar en octubre o noviembre.

- **Cosecha:** A los 4 meses post-siembra.

## Chícharo ECHO ejotero

*Pisum sativum*

Familia: Fabaceae

Origen: Asia



- Planta anual de guía con flores blancas y vainas pequeñas, carnosas, jugosas y dulces.

- Vainas tiernas y semillas comestibles ya sea tiernas o duras comestibles.

- **Clima:** Templado. **Zonas 3, 4, y 5.**

- **Siembra:** Directo en el suelo a 20cm entre plantas. Necesita tutores. Prefiere lugar soleado y suelos bien abonados.

# Chícharo ejotero gigante

*Pisum sativum*

Familia: Fabaceae

Origen: Asia



- Planta anual, herbácea de guía con flores blancas y vainas muy grandes con textura suave.
- Vainas tiernas y semillas comestibles ya sea tiernas o duras comestibles.
- **Clima:** Templado. Zonas 3, 4, y 5.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 20cm entre plantas. Prefiere lugar soleado y suelos bien abonados. Variedad de guía alta, requiere tutores.
- **Cosecha:** Cuando las vainas están tiernas o al marchitarse.

# Chícharo morado

*Pisum sativum*

Familia: Fabaceae

Origen:



- Planta anual de guía, con semillas color morado.
- Vainas y semillas comestibles, tiernas o maduras.
- **Clima:** frío. Zonas 3 y 4.
- **Siembra:** En otoño o invierno, directo en el suelo a una distancia de 20cm entre plantas. Prefiere lugares soleados y suelos bien abonados. Requiere tutores.
- **Cosecha:** Cuando las vainas están tiernas o al marchitarse.

# Chícharo Nueva Zelanda

*Pisum sativum*

Familia: Fabaceae

Origen: Asia



- Planta anual con flores moradas.
- Es una variedad seleccionada para consumir la vaina tierna.
- **Clima:** No resiste el calor ni la humedad en exceso. Zonas 3 y 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 20cm entre plantas. Prefiere lugares soleados y suelos bien abonados. Requiere tutores.
- **Cosecha:** Cuando las vainas están tiernas o al marchitarse.

# Chícharo Sierra gorda

*Pisum sativum*

Familia: Fabaceae

Origen: Asia



- Planta anual, herbácea, trepadora, con flores blancas y púrpuras, que alcanza hasta los 3m de alto.
- Semillas comestibles tiernas o maduras.
- **Clima:** templados, aunque también resiste clima caluroso cuando la planta está madura. Zonas 3 y 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo a una distancia de 20cm entre plantas. Prefiere los lugares soleados y suelos bien abonados. Es de guía, por lo que necesita tutores.
- **Cosecha:** Cuando las vainas están tiernas o al marchitarse.

# Chícharo Sue

*Pisum sativum*

Familia: Fabaceae

Origen: Asia



- Planta anual, herbácea con flores blancas.
- Semillas comestibles tiernas o maduras.
- **Clima:** No resiste el calor ni la humedad en exceso. Zonas 3 y 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 20cm entre plantas. Prefiere lugares soleados y suelos bien abonados. Requiere tutores.

# Chiles

*Capsicum sp.*

Familia: Solanaceae

- Condimento de mayor uso en México. Se caracteriza por su alto contenido de vitamina C y de capsaicina, sustancia que le da el sabor picante. Existen más de 800 variedades de diferentes colores, tamaños y sabores, desde dulces a muy picosos.
- **Clima:** Generalmente prefiere el clima cálido, por lo que se recomienda sembrarlo a temperaturas no menores de 7 °.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar según calendario. Las semillas de chile son de germinación lenta, mientras más caliente es el ambiente, más rápido germina.

## Chile Cayena

*Capsicum annuum*

Familia: Solanaceae

Origen: centro y sur de América



- Arbusto pequeño de hasta 1m de alto, hojas verde claro, flores blancas y frutos de hasta 8cm de largo color rojo al madurar.
- Fruto comestible, fresco o seco. Es tan picoso que eleva la temperatura corporal y activa la circulación. Se ocupa para tratar gases, reumatismo, artritis, malestar en el cuello y garganta.
- **Clima:** Cálido. **Zonas 2 y 3.**
- **Siembra:** En un lugar soleado a 50cm entre plantas.
- **Cosecha:** Entre más maduro y rojo más picante será, por lo que puede cosecharse en la etapa de preferencia.



## Chile de cera

*Capsicum pubescens*

Familia: Solanaceae

Origen: centro y sur de América



- Planta perenne de rápido crecimiento. Altura de hasta 4m. Frutos amarillos cuando están maduros, semillas negras. Flores con pétalos morados.
- Fruto comestible muy picante.
- **Clima:** el clima templado frío, desde los 1,400 a los 2,000m s. n. m. **Zonas 3 y 4.**
- **Siembra:** En suelos abonados, en lugares parcialmente soleados a 2m entre plantas.
- **Cosecha:** Escalonada.



## Chile Chilpaya

*Capsicum sp.*

Familia: Solanaceae

Origen: México



- Planta perenne en lugares sin heladas. Altura de hasta 2m. Frutos de 1cm de largo, color rojo cuando maduran.
- Frutos comestibles picosos, con abundantes semillas
- **Clima:** Templado y cálido. **Zonas 2 y 3.**
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 50cm entre plantas.
- **Cosecha:** Escalonada



## Chile Chiltepín

*Capsicum sp.*

Familia: Solanaceae

Origen: México



- Planta anual de 60cm de alto aproximadamente  
Fruto color rojo cuando está maduro, de 4 a 5cm de largo.

- Fruto comestible tierno o seco. Es muy picante.

- **Clima:** Templado. Zonas 3 y 2.

- **Siembra:** Todo el año si no hay heladas. Si hay heladas sembrar en almácigo a principios de enero y trasplantar a finales de febrero, cuando terminen las heladas.

- **Cosecha:** Escalonada.

- **Nota:** Variedad típica de la zona de Huatusco, Ver.

## Chile criollo

*Capsicum sp.*

Familia: Solanaceae

Origen: México



- Planta herbácea de 60cm de alto, anual en zonas frías y perenne en climas cálidos. Variedad resistente a la humedad y muy productiva. Fruto de 5 a 7cm de largo.

- Fruto muy picoso, comestible verde o maduro y seco, ideal para salsa macha.

- **Clima:** Templado a cálido. Zonas 2, 3 y 4.

- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a una distancia de 50cm.

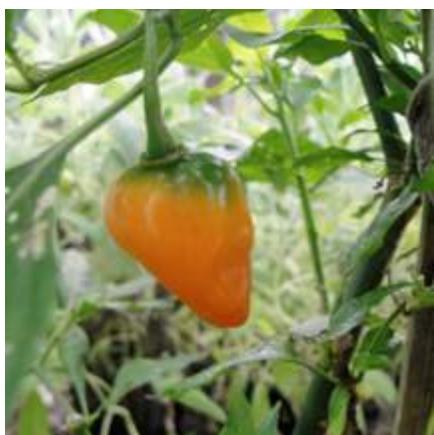
- **Nota:** Variedad típica de la zona de Huatusco, Ver.

## Chile Habanero amarillo

*Capsicum chinense*

Familia: Solanaceae

Origen: América tropical



- Planta perenne de hasta 1m de alto. Fruto amarillo cuando está maduro, de unos 5cm de largo y 3 a 4cm de ancho.

- Fruto comestible muy aromático y picante, utilizado comúnmente para hacer salsas.

- **Clima:** Cálido y húmedo. Zonas 1 y 2.

- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 60cm entre plantas.

- **Cosecha:** Escalonada.

# Chile Habanero rojo

*Capsicum chinense*

Familia: Solanaceae

Origen: América tropical



- Planta perenne de hasta 90cm de alto. Flores pequeñas blancas y frutos de 2.5cm de diámetro y 5cm de largo, color rojo/marrón al madurar.

- Los chiles más picosos que existen, quizás el más conocido. Se puede comer en fresco, en salsas o en guisos.

- **Clima:** Cálido, temperaturas desde los 14 hasta los 32°C.

**Zonas 1 y 2.**

- **Siembra:** A 40cm entre plantas.

# Chile Pacay

*Capsicum annuum*

Familia: Solanaceae

Origen: Regiones cálidas de América



- Arbusto anual de hasta 1.5m de alto. Chiles anaranjados o amarillos, alargados, muy picantes.

- Fruto comestible fresco o seco.

- **Clima:** Cálido . **Zonas 2, 3 y 4.**

- **Siembra:** En almácigo, trasplantar a 50cm entre plantas.

- **Cosecha:** Escalonada, cuando el chile alcance el estado de madurez deseada.



# Chile Serrano

*Capsicum annuum*

Familia: Solanaceae

Origen: Regiones cálidas de México



- Arbusto anual de hasta 1.5m de alto. Chiles verdes, alargados, muy picantes.

- Fruto comestible fresco o seco.

- **Clima:** Cálido. **Zonas 1, 2 y 3.**

- **Siembra:** En almácigo, trasplantar a 50cm entre plantas.

- **Cosecha:** Escalonada, cuando el chile alcance el estado de madurez deseada.



## Chile serrano criollo

*Capsicum annuum*

Familia: Solanaceae

Origen: Regiones cálidas de México



- Arbusto anual de 1.5m de alto aproximadamente. Produce chiles de tamaño un poco menor al serrano común.
- Chiles muy ricos y picantes. Esta variedad se cultiva de manera tradicional en Xochiapa, Veracruz.
- **Clima:** Cálido. Resiste sequía leve y tolera humedad. No tolera heladas. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** en almácigo y trasplantar a 60cm entre plantas.
- **Cosecha:** Escalonada, cuando el chile alcance el estado de madurez deseado.

## Chipilín

*Crotalaria longirostrata*

Familia: Fabaceae

Origen: Centro América



- Arbusto perenne de hasta 1.5 m de altura y 1.5m de ancho.
- Flores y hojas comestibles, ricas en proteínas, excelente fijadora de nitrógeno. En Oaxaca la flor se utiliza como condimento.
- **Clima:** Templado y tropical. No soporta heladas. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** Regar moderadamente, prefiere suelos arenosos y plena exposición al sol.

## Col china Michihili

*Brassica rapa var. pekinensis*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia



- Variedad anual de col cubierta por hojas largas, altas y olañadas.
- Brote central y hojas comestibles en ensaladas o en guisos, de sabor suave y dulce. Componente común de platillos orientales.
- **Clima:** Templado. No tolera exceso de calor y humedad. **Zonas 3 y 4.**
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas. Sembrar en otoño/invierno.
- **Cosecha:** A los 2 meses y medio aprox.

## Col silvestre Tai

*Brassica rapa*

Familia: Brassicaceae

Origen: Región mediterránea



- Hortaliza de 50cm de aproximadamente de alto, hojas brillantes azuladas y tallo grueso.
- Hojas tiernas comestibles, de uso en la cocina tailandesa
- **Clima:** Se adapta a climas fríos y calientes. **Zonas: 2, 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** En almácigo, trasplantar a 40cm entre plantas. Hacer una poda a los 2 meses para inducir brote abundante de hojas.
- **Cosecha:** Escalonada, a partir del 3er mes.

## Coliflor morada

*Brassica oleracea var. botrytis*

Familia: Brassicaceae

Origen: Mediterráneo oriental



- Hermosa planta anual de inflorescencia morada y hojas verdes. Variedad muy resistente y productiva
- Inflorescencia y hojas tiernas comestibles.
- Zonas 3, 4 y 5.**
- **Clima:** Templado.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cms.
- **Cosecha:** Cortar inflorescencia cuando aún no ha brotado la flor.

## Collards

*Brassica oleracea*

Familia: Brassicaceae

Origen: China



- Planta anual, de 40cm de alto. Es una col que no hace bola, sus hojas son abiertas color verde-azul.
- Se utilizan las hojas al igual que la col, cruda o cocida.
- **Clima:** Templado. **Zonas 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a una distancia de 40cm.

# Collards Alabama blue

*Brassica oleraceae*

Familia: Brassicaceae

Origen: China



- Planta anual de 40cm de diámetro. Es una col que no hace bola, sus hojas son abiertas y de una gama de colores azulados, verdes y morados.
- Se utilizan al igual que la col, cruda o cocida. Se cuecen las hojas más rápido que otras variedades de collards. Cuando se cultivan en tiempos de frío, las hojas tienden a tener un sabor más dulce.
- **Clima:** Templado. Resiste sequía leve, así como heladas. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas.

## Ejote de guía alado

*Psophocarpus tetragonolobus*

Familia: Fabaceae

Origen: Asia y África



- Vigorosa planta trepadora de hasta 4m de alto.
- Son comestibles las flores, las vainas tiernas, las semillas y la raíz. Las semillas se utilizan como sustituto de la soya, por su alto contenido de proteína.
- **Clima:** Tropical. No resiste heladas ni sequías. Zonas 1, 2, 3 y 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas.
- **Cosecha:** Las vainas tiernas de 3 a 10cm a los 3 meses post-siembra
- **Nota:** Para mejor germinación, tallar las semillas con lija para romper la capa que retarda la germinación, y remojar por 12 horas antes de sembrarla.

## Ejote de guía cubano

*Vigna unguiculata*

Familia: Fabaceae

Origen: Asia



- Vigorosa planta trepadora de hasta 3m de alto. Vainas de hasta 50cm de largo.
- Vainas comestibles de sabor dulce cuando se cosechan tiernas.
- **Clima:** el clima húmedo y caliente. Zonas 1, 2 y 3.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas. Requiere tutores.

## Ejote de guía italiano

*Vigna sesquipedalis*

Familia: Fabaceae

Origen: Asia



- Vigorosa planta trepadora de hasta 3m de alto. Parecida al ejote cubano, sus vainas son verde claro y sus semillas café claro.
- Vainas tiernas comestibles.
- **Clima:** Tropical. Prefiere humedad y calor. Zonas 1, 2 y 3.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas. Requiere tutores.
- **Cosecha:** Escalonada.

## Ejote de guía Lab lab

*Lablab purpureus*

Familia: Fabaceae

Origen: Asia



- Vigorosa planta trepadora con flores blancas, vainas planas y anchas. Semillas cafés con un hilo blanco en el centro.
- Vainas tiernas comestibles. Fijadora de nitrógeno.
- **Clima:** Cálido. Sensible a las heladas. Zonas 1, 2 y 3.
- **Siembra:** En primavera y verano, directo en el suelo a 30cm.
- **Nota:** Es fácil de cultivar, las vainas maduran a diferentes tiempos por lo que se puede tener ejotes tiernos por largo tiempo.

## Ejote de guía Lengua de fuego

*Phaseolus coccineus*

Familia: Fabaceae

Origen: Argentina



- Variedad de guía, con ejotes largos y aplizados de 10cm de largo, color verde con manchas rojo claro. Muy productiva.
- Vainas y semillas tiernas comestibles, de muy buen sabor.
- **Clima:** Templado-cálido. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas.

## Ejote de guía morado

*Phaseolus coccineus*

Familia: Fabaceae

Origen: Mesoamérica



- Frijol anual de bellas vainas de color morado intenso. Muy productivo.
- Vainas tiernas comestibles, crudas o cocidas. Desarrolla guías de hasta 2m, requiere tutor.
- **Clima:** cálido, plena exposición al sol. **Zonas: 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** directo en el suelo en primavera, a 30cm entre plantas.
- **Cosecha:** A los 3 meses aproximadamente.

## Ejote de guía rayado

*Phaseolus coccineus*

Familia: Fabaceae

Origen: Mesoamérica



- Ejote verde con rayas moradas, de muy buen sabor. Se desprende fácilmente al cosecharlo.
- Vainas tiernas comestibles, cocidas.
- **Clima:** Templado a cálido. Resiste calor y sequía.
- **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Directo en el suelo, en un lugar soleado a 30cm entre plantas. Requiere tutor.

## Ejote de mata amarillo

*Phaseolus vulgaris*

Familia: Fabaceae

Origen: Asia y África



- Variedad de mata productiva con ejotes finos amarillos.
- Semillas y vainas tiernas cocidas comestibles, de excelente sabor.
- **Clima:** Templado-cálido. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas. Por ser de mata no requiere tutor.
- **Cosecha:** a los 55 días.

# Ejote de mata común

*Phaseolus vulgaris*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Variedad temprana muy productiva, ejotes verdes y suaves. Semillas blancas que son fácilmente atacadas por el gorgojo.
- Vainas tiernas comestibles.
- **Clima:** Templado-cálido. Zonas 2, 3 , 4 y 5.
- **Siembra:** En primavera-verano o en temporada seca, a 30cm entre plantas.



# Ejote de mata Contender

*Phaseolus vulgaris*

Familia: Fabaceae

Origen: México

- Variedad temprana de mata, muy productiva.
- Vainas y semillas tiernas cocidas, comestibles. Excelente sabor.
- **Clima:** Templado-cálido. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas.
- **Cosecha:** a los 50 días aproximadamente



# Ejote de mata Jacob

*Phaseolus vulgaris*

Familia: Fabaceae

- Variedad temprana con flores blancas, vainas de aproximadamente 15cm. Semillas blancas con manchas café rojizo. Variedad muy productiva, de una sola cosecha.



- Sus vainas tiernas se pueden comer como ejotes.

- **Clima:** Templado a cálido. Zonas 2, 3 y 4.

- **Siembra:** En lugares húmedos, en época de seca, directo en el suelo, a una distancia de 30cm entre plantas.

Produce continuamente si se resiembra cada 15 días.

# Ejote de mata morado

*Phaseolus vulgaris*

Familia: Fabaceae

Origen: Estados Unidos



- Es una variedad muy bonita ya que la planta y las flores tienen tonalidades moradas y los ejotes son completamente morados. Por ser de mata, no requiere tutor.

- Vainas y semillas tiernas comestibles.

- Clima: Templado-cálido. **Zonas 2, 3, 4, y 5.**

- Siembra: Directo en el suelo a una distancia de 30cm entre plantas.



# Espárrago colossal

*Asparagus officinalis*

Familia: Asparagaceae

Origen:



- Cultivo perenne que bien cuidado puede vivir más de 15 años. Crecen durante cierta temporada, generan semilla y se marchitan, para generar nuevos brotes cada ciclo. Los tallos van engrosando año con año.

- Brotes tiernos comestibles.

- Clima: Templado. Prefiere suelos bien drenados y plena exposición al sol. Presenta dormancia en invierno. **Zonas 3, 4 y 5.**

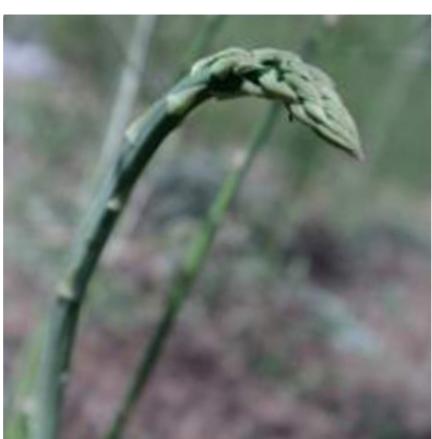
- Siembra: En tiempos cálidos, en almácigo y trasplantar a 20cm entre plantas en suelo bien abonado. Se puede propagar por rizoma, se podan las partes aéreas secas, se separan las cabezas con sus raíces y brotes y se siembran procurando que éstos apenas se asomen. •Cosecha: Cuando alcanza 15•30cm de alto, y el grosor de un lápiz. Doblar los espárragos hasta quebrarlos de la base, o bien cortar a ras del suelo. El lapso de cosecha se alarga cada año, el 1ro 10 días, el 2do hasta 20 días, el 3er año hasta 2 meses.

# Espárrago Mary Washington

*Asparagus officinalis*

Familia: Asparagaceae

Origen:



- Cultivo perenne de hasta más de 15 años. Los tallos alargados engrosan cada año alemerger del suelo, generan semilla y se marchitan.

- Clima templado.. Presenta dormancia en invierno. Seleccionada desde 1900 por su resistencia a heladas, sequía, calor y al hongo Puccinia asparagi que afecta al cultivo. **Zonas 3, 4 y 5.**

- Sembrar a finales de invierno en almácigo y trasplantar a 40cm en suelo bien drenado y abonado. Propagación por rizoma: se podan los tallos en dormancia secos, se sacan las "coronas" y se separan con sus raíces y brotes. Se siembra cada corona procurando que apenas se asomen los brotes.

Se cosechan los brotes cuando miden de 15 a 30cm de alto, y de al menos el grosor de un lápiz. Cosecha anual que se alarga: el primer año 10 días, el 2do hasta 20 días, el 3er hasta 2 meses.

# Espinaca Choluteca

Familia:

Origen: América



- Planta perenne de hojas redondeadas delgadas y recias, color verde oscuro. Es pariente de la espinaca.
- Hojas cocidas comestibles
- **Clima:** Cualquier tipo de clima. **Zonas 1, 2, 3, 4, 5 y 6.**
- **Siembra:** Directo en el suelo a 40cm entre plantas. En cualquier tipo de suelo.
- **Nota:** Se establece fácilmente y puede llegar a ser invasora, por lo que hay que controlarla.

# Espinaca de agua

*Ipomoea aquatica*

Familia: Convolvulaceae

Origen: Asia



- **Otros nombres:** Kangkong, Convolvulus de agua, Rau muog, Ung choi.
- Planta herbácea perenne acuática o semi-acuática. Creciendo en agua es erecta y en suelos es rastrera. Variedad de "tallos verdes" con hojas angostas y flores blancas.
- Tallos y hojas comestibles, preferentemente tiernas.
- **Clima:** Tropical o subtropical, no soporta el frío. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** En un lugar cálido y soleado con suelo húmedo. Necesita mucha agua y abono dosificado, constante. Es recomendable reproducirlo por esqueje, en cama produce tallos más largos y menos ramas, que es lo que el mercado prefiere.
- **Cosecha:** Cortar el tallo cerca del suelo y aplicar nitrógeno para favorecer el rebrote.

# Espinaca de árbol

*Chenopodium giganteum*

Familia: Amaranthaceae

Origen: América



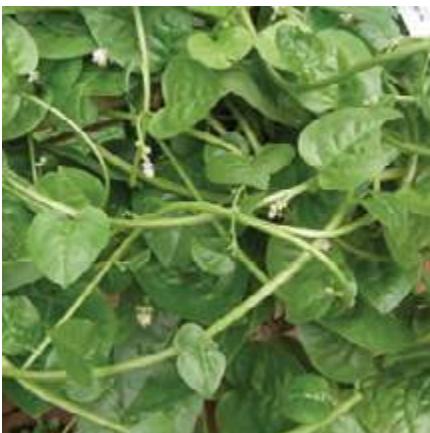
- Planta anual de hasta 2m de altura, hojas de color verde con rosa, de 5 a 20cm de largo. Es pariente de la espinaca.
- Hojas, flores y semillas comestibles, sus hojas tienen mayor contenido de vitamina B2, vitamina C, hierro y proteína que la espinaca.
- **Clima:** Cualquier tipo de clima. **Zonas 1, 2, 3, 4, 5 y 6.**
- **Siembra:** Directo en el suelo a 40cm entre plantas. En cualquier tipo de suelo.
- **Cosecha:** Escalonada, cortar las hojas tiernas y flores inmaduras.

## Espinaca Malabar

*Basella alba*

Familia: Basellaceae

Origen: Asia



•**Otros nombres:** Rocío.

•Planta herbácea anual de guía. Hojas redondeadas, suculentas, color verde intenso. Semillas moradas rodeadas de una carnosidad jugosa.

•Hojas tiernas comestibles.

•**Clima:** Cálido. Zonas 1 y 2.

•**Siembra:** Directo en el suelo a una distancia de 30cm.

•**Nota:** Puede ser muy invasora, por lo que hay que podarla constantemente.

## Espinaca Nueva Zelanda

*Tetragonia tetragonoides*

Familia: Aizoaceae

Origen: Oceanía y Sudamérica



•Planta herbácea anual, con hojas triangulares de 3 a 15cm de largo, gruesas y cubiertas con diminutas vellosidades, de color verde brillante. Flores amarillas y fruto en forma de pequeña cápsula dura cubierta con cuernos.

•Es un excelente sustituto de la espinaca para climas cálidos y húmedos, aunque por sus niveles de oxalatos hay que blanquear las hojas antes de utilizarlas. También es ornamental.

•**Clima:** Templado a cálido. Prefiere la humedad. Es muy resistente, soporta suelos salados y arenosos. Zonas 1, 2, 3 y 4.

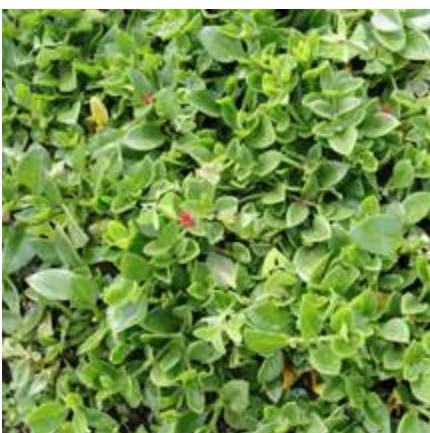
•**Siembra:** En almácigo, trasplante a 40cm. Prefiere época de lluvias. Hay que podarla si no queremos que invada otras plantas.

## Espinaca perenne

*Aptenia cordifolia*

Familia: Aizoaceae

Origen: África meridional



•**Otros nombres:** Rocío.

•Planta herbácea perenne de hojas pequeñas y carnosas con flores color magenta. Muy resistente.

•Es un excelente sustituto de la espinaca para climas cálidos.

•**Clima:** Templado a cálido. Zonas 1, 2, 3 y 4.

•**Siembra:** En época de lluvias. Muy resistente, puede crecer en suelos salados y arenosos.

•**Nota:** Puede ser muy invasora, hay que podarla constantemente.

# Frijoles

Géneros: Phaseolus, Vigna y Cajanus.  
Familia: Fabaceae

- Se puede comer la vaina tierna como ejote, la semilla tierna o la semilla seca. Los frijoles son indispensables en la dieta mexicana por su alto contenido de proteína y hierro.
- **Clima:** Se tienen registradas más de 10,000 variedades de frijoles, debido a esta gran diversidad se pueden encontrar frijoles adaptados a diferentes condiciones.
- **Siembra:** A la mayoría de los frijoles no les gusta el frío, por lo que es un cultivo de primavera para los que crecen en época seca, y de verano para los que les gusta la humedad.

## Frijol de arbusto Gandúl blanco

*Cajanus cajan*  
Familia: Fabaceae  
Origen: África



- Arbusto perenne de 1 a 2m de alto por 2m de ancho.
- Semillas comestibles tiernas o maduras. Alto valor nutritivo. Fijadora de nitrógeno. Buen abono verde y cultivo de cobertura.
- **Clima:** Tropical y subtropical, de los 0 a los 1,100m s. n. m., con lluvias de 500 a 1,500mm anuales. Resistente a la sequía. No tolera heladas. Zonas 1 y 2.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 2m de distancia.
- **Cosecha:** Continua o escalonada. Necesita un lugar soleado y se adapta a cualquier tipo de suelo.
- **Nota:** Puede vivir hasta 12 años aunque la producción mayor es en el primero, por lo que es mejor volver a sembrarlo cada dos años.

## Frijol de arbusto Gandúl lava

*Cajanus cajan*  
Familia: Fabaceae  
Origen: África



- Arbusto perenne de 1 a 2m de alto por 2m de ancho, semillas esféricas de atractivo color rojizo y naranja.
- Semillas comestibles tiernas o maduras. Alto valor nutritivo. Fijadora de nitrógeno. Buen abono verde y cultivo de cobertura.
- **Clima:** Tropical, subtropical. De 0 a 1,100m s. n. m., con lluvias de 500 a 1,500mm anuales. Resistente a la sequía. No tolera heladas. Zonas 1, 2, 3 y 4.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 2m de distancia en un lugar soleado. Se adapta a cualquier tipo de suelo.
- **Cosecha:** Continua o escalonada.
- **Nota:** Su mayor producción es en el primer año, por lo que es mejor resembrarlo cada dos años.

# Frijol de arbusto Gandúl negro

*Cajanus cajan*

Familia: Fabaceae

Origen: África



- Arbusto perenne de 1 a 2m de alto. Arbusto recto y espigado, vaina oscura y semillas negras.

- Semillas comestibles tiernas o maduras, con alto valor nutritivo. Fijadora de nitrógeno. Buen abono verde y cultivo de cobertura.

- **Clima:** Tropical y subtropical. De 0 a 1,100m s. n. m., con lluvias de 500 a 1,500mm anuales. Resistente a la sequía. No tolera heladas. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**

- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 2m de distancia en un lugar soleado. Se adapta a cualquier tipo de suelo.

- **Cosecha:** Continua o escalonada.

- **Nota:** Su mayor producción es en el primer año, por lo que es mejor reseñarlo cada dos años.

# Frijol de guía Adzuki

*Vigna angularis*

Familia: Fabaceae

Origen: Asia



- Vainas de hasta 20cm, hábito de semi-guía.

- Son comestibles las vainas, cuando se cosechan tiernas tienen sabor dulce. También son comestibles ya maduras.

- **Clima:** el clima tropical, cálido y húmedo. **Zonas 1, 2 y 3.**

- **Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas.

# Frijol de guía Arroz

*Vigna umbellata*

Familia: Fabaceae

Origen: Sudeste de Asia



- Leguminosa perenne de guía de 1.5m de alto. Semillas rojizas, pequeñas, delgadas y alargadas, parecidas al arroz.

- Son comestibles hojas, flores, brotes, vainas tiernas crudas y semillas maduras cocidas. Se cocina como otros frijoles. La semilla se ocupa como sustituto de arroz y para preparar harina. También es forrajero y buen cultivo de cobertura.

- **Clima:** Cálido a templado, desde zonas bajas hasta los 2,000 m s. n. m. **Zonas 2 y 3.**

- **Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas. Suele sembrarse intercalado con otro cultivo principal. A veces cultivada como anual

- **Cosecha:** Cuando la vaina está tierna (como ejote) o marchita (como frijol seco).

- **Nota:** Requiere tutores. Prefiere suelos bien drenados

## Frijol de guía Ayocote

*Phaseolus coccineus*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Frijol anual de guía con floración roja, abundante producción de semilla. Tradicionalmente se siembra en la milpa, a razón de 1 semilla de frijol por 3 de maíz para evitar que tumbe la milpa.
- Semillas cocidas comestibles de delicioso sabor.
- Clima:** Cálido a templado. Zonas 3 y 4.
- Siembra:** Directo en el suelo, ya sea en la milpa o con tutor de al menos 2m de alto, a 60cm de distancia o a como se siembre el maíz.
- Cosecha:** A los 7 meses aprox., cuando la vaina comienza a secarse.

---

## Frijol de guía Espelón negro

*Vigna unguiculata*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Planta anual de guía.
- Semillas tiernas y secas comestibles.
- Clima:** Tropical húmedo. Zonas 1, 2, 3 y 4.
- Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas.
- Cosecha:** Escalonada.
- Nota:** Tradicionalmente en el sur de México se come tierno en tamales.

---

## Frijol de guía gordo café

*Phaseolus coccineus*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Variedad trepadora de hasta 6m de alto.
- Semillas comestibles tiernas o secas. Es de rápido cocimiento.
- Clima:** Templado. Zonas 3 y 4.
- Siembra:** Directo en el suelo a 60cm entre plantas, requiere tutor. En las primeras lluvias de mayo o inicios de primavera.
- Cosecha:** Escalonada, ya sea cuando las semillas estén tiernas o secas.

# Frijol de guía gordo morado

*Phaseolus coccineus*

Familia: Fabaceae

Origen: México



•**Otros nombres:** Botyl

•Variedad trepadora de hasta 6m de alto.

•Semillas comestibles tiernas o secas. Es de rápido cocimiento.

•**Clima:** Templado. Zonas 3 y 4.

•**Siembra:** Directo en el suelo a 60cm entre plantas, requiere tutor. En las primeras lluvias de mayo o inicios de primavera.

•**Cosecha:** Escalonada, ya sea cuando las semillas estén tiernas o secas.

# Frijol de guía gordo multicolor

*Phaseolus coccineus*

Familia: Fabaceae

Origen: México



•Frijol anual de largas guías y floración roja, abundante cosecha de bellas semillas color morado, pardo, café, negro y amarillo.

•Semillas cocidas de delicioso sabor.

•**Clima:** Templado. Zonas: 3 y 4

•**Siembra:** En primavera, directo en el suelo con tutor firme de al menos 2m de alto, a 60cm de distancia.

•**Cosecha:** a los 7 meses aprox., cuando la vaina comienza a secarse.

# Frijol de guía Lima bicolor

*Phaseolus lunatus*

Familia: Fabaceae

Origen: Perú



•Frijol de guía perenne que se extiende varios metros, con semillas aplanas color negro y blanco.

•Semillas comestibles que se cuecen más rápido que otros frijoles

•**Clima:** Tropical a templado. Resistente a la sequía y a la humedad. Prefiere plena exposición al sol. Zonas 2, 3 y 4.

•**Siembra:** Directo en el suelo a 50cm entre plantas, requiere tutores.

•**Cosecha:** Cuando las vainas se han marchitado. En nuestro clima, se tarda hasta 10 meses en producir semilla. En lugares más cálidos su desarrollo es más rápido.

# Frijol de guía Lima tinto

*Phaseolus lunatus*

Familia: Fabaceae

Origen: Perú



- Frijol trepador perenne que se extiende varios metros, con semillas aplanadas color rojizo o violeta.
- Semillas comestibles que se cuecen más rápido que otros frijoles
- Clima:** Tropical a templado. Resistente a la sequía y a la humedad. Prefiere plena exposición al sol. Zonas 2, 3 y 4.
- Siembra:** Directo en el suelo a 50cm de distancia, requiere tutores.
- Cosecha:** Cuando las vainas se han marchitado. En nuestro clima, se tarda hasta 10 meses en producir semilla. En lugares más cálidos su desarrollo es más rápido.

# Frijol de guía Lima tostado

*Phaseolus lunatus*

Familia: Fabaceae

Origen: Perú



- Frijol trepador perenne que se extiende varios metros. Semillas de color beige.
- Semillas comestibles que se cuecen más rápido que otros frijoles
- Clima:** Tropical a templado. Resistente a la sequía y a la humedad. Prefiere plena exposición al sol. Zonas 2, 3 y 4.
- Siembra:** Directo en el suelo a 50cm de distancia, requiere tutores.
- Cosecha:** Cuando las vainas se han marchitado. En nuestro clima, se tarda hasta 10 meses en producir semilla. En lugares más cálidos su desarrollo es más rápido.

# Frijol de guía Mantequilla

*Phaseolus coccineus*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Variedad trepadora de hasta 3m de alto.
- Excelente para comer seco.
- Clima:** Templado húmedo, no tolera heladas. Zonas 2, 3 y 4.
- Siembra:** Tradicionalmente se siembra entre la milpa en las primeras lluvias de mayo, utilizando al maíz como soporte.
- Cosecha:** Escalonada, a partir del cuarto mes post-siembra.
- Nota:** Tradicionalmente sembramos el frijol mantequilla en la milpa comunitaria de Las Cañadas.

## Frijol de guía Mosaico chino

*Vigna unguiculata*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Vigoroso frijol anual trepador que alcanza 3m de alto. Produce largas vainas y bellos frijoles bicolor blanco con rosado.
- Vainas tiernas y frijoles comestibles. En algunos lugares es ocupado como forraje para animales.
- Clima:** Cálido. Al igual que otros frijoles del Género Vigna, prefiere climas calurosos y secos. No tolera el frío. Zonas 1, 2 y 3.
- Siembra:** En primavera, directo en el suelo a 30cm de distancia.
- Cosecha:** A los 4 meses aproximadamente

## Frijol de guía negro

*Phaseolus coccineus*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Variedad trepadora de hasta 3m de alto.
- Semillas comestibles de excelente sabor. Es de rápido cocimiento.
- Clima:** Templado húmedo, no tolera heladas. Zonas 2, 3 y 4.
- Siembra:** En las primeras lluvias de mayo junto con el maíz, ya que lo utiliza como soporte. Se puede sembrar con tutores a 60cm entre plantas.
- Cosecha:** Escalonada a partir del cuarto mes.

## Frijol de guía Papago Tohono

*Vigna unguiculata*

Familia: Fabaceae

Origen: América



- Variedad de guía de hasta 1.5m de alto, con hermosas semillas color beige y negro.
- Vainas comestibles tiernas (como chícharos) o bien las semillas recias cocidas como cualquier otro frijol. Se ocupa también como cultivo de cobertura, de buen follaje.
- Clima:** Cálido. Resistente a sequías y altas temperaturas. No soporta heladas. Zonas 1, 2, 3 y 4.
- Siembra:** En temporada de calor. Directo en el suelo a 40cm entre plantas. Requiere tutor.

## Frijol de guía Pata de Chivizcoyo

*Phaseolus coccineus*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Frijol anual de largas guías y bellas vainas y semillas rojizas. Muy rico tanto en ejote como en frijol, de rápida cocción. Cultivado de manera tradicional en las fincas de Huatusco, Ver.

- Clima:** Templado **Zonas: 3 y 4.**

- Siembra:** En primavera, directo en el suelo con tutor firme de al menos 2m de alto, a 50cm de distancia.

- Cosecha:** A los 6 meses aprox., cuando la vaina comienza a secarse.

## Frijol de guía Patlacho blanco

*Phaseolus lunatus*

Familia: Fabaceae

Origen: Mesoamérica y Sudamérica



- Fabacea anual de guía extensiva, cultivado usualmente como parte de la milpa en zonas calientes.

- Sus semillas se guisan como frijoles. **Zonas 1, 2 y 3.**

- Clima:** Cálido húmedo y templad.

- Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas. Se puede sembrar en la milpa, de 1 a 2 semillas por mata de maíz, o bien en árboles del huerto. Se resiembra solo en años posteriores. Requiere tutores.

- Cosecha:** Cuando la vaina está seca

## Frijol de guía Patlacho negro

*Phaseolus lunatus*

Familia: Fabaceae

Origen: Mesoamérica y Sudamérica



- Frijol anual de guía extensiva, cultivado como parte de la milpa en zonas calientes.

- Vainas tiernas y semillas cocidas comestibles

- Clima:** cálido, plena exposición al sol, requiere humedad, necesita tutores. **Zonas: 1, 2 y 3.**

- Siembra:** en primavera directo en el suelo a 30cm entre plantas. Se puede sembrar en la milpa, de 1 a 2 semillas por mata de maíz, o bien en árboles del huerto a los que se pueda trepar. Se resiembra solo en años posteriores.

- Cosecha:** a los 7 meses aprox., cuando la vaina está seca.

# Frijol de guía Patlacho pinto

*Phaseolus lunatus*

Familia: Fabaceae

Origen: Mesoamérica y Sudamérica



- Fabacea anual de guía extensiva, cultivado usualmente como parte de la milpa en zonas calientes. Características semillas pintas y brillantes.
- Sus semillas se guisan como frijoles. **Zonas 1, 2 y 3.**
- Clima:** Cálido húmedo y templado.
- Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas. Se puede sembrar en la milpa, de 1 a 2 semillas por mata de maíz, o bien en árboles del huerto a los que se pueda trepar. Se resiembra sola en años posteriores. Requiere tutores.
- Cosecha:** Cuando la vaina está seca.

# Frijol de guía Piloy

*Phaseolus dumosus*

Familia: Fabaceae

Origen: Guatemala



- Variedad trepadora perenne, de floración blanca. Se extiende a varios metros de altura.
- Leguminosa comestible de excelente sabor.
- Clima:** Templado y cálido. **Zonas 2 y 3.**
- Siembra:** En mayo. Directo en el suelo con tutores, a una distancia de 2.5m entre plantas, dos a tres semillas por tutor.
- Cosecha:** La semilla madura de manera escalonada a partir del quinto mes, cuando las vainas se comienzan a marchitar.

# Frijol de guía Ripper rojo

*Vigna sp.*

Familia: Fabaceae

Origen: Asia



- Leguminosa anual de guía, de hasta 80cm de alto, produce vainas de 30cm de largo. Muy productiva y resistente a plagas.
- Comestible como ejote, o bien como frijol si se cosecha maduro. Se ocupa como cultivo de cobertura por su abundante follaje que a los 55 días presenta muy buen desarrollo. Es fijadora de nitrógeno y se ocupa como forraje para conejos.
- Clima:** Cálido. Tolera sequía. **Zonas 2, 3 y 4.**
- Siembra:** En primavera, directo en el suelo a 30cm entre plantas.
- Cosecha:** Para forraje, cortar a los 55 días aproximadamente. Para frijol maduro cosechar vainas a los 4 meses post siembra aproximadamente

# Frijol de guía rosado

*Phaseolus vulgaris*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Variedad de guía de rápido crecimiento, semillas gorditas, de tonalidades rosadas y púrpuras, muy llamativas y brillantes. Cultivada desde 2018 en Las Cañadas y originaria de Zacatecas.
- Semillas guisadas comestibles de excelente sabor y rápida cocción.
- **Clima:** Cálido. Tolera condiciones de sequía. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** De marzo a junio. Directo en el suelo a 50cm entre plantas.
- **Cosecha:** Cuando las vainas comienzan a secarse.

---

# Frijol de guía tigreado o Whipoorwill

*Vigna unguiculata*

Familia: Fabaceae

Origen: África



- Variedad de guía de hasta 1.5m de alto, con bellas semillas marmoleadas y largas vainas de hasta 20cm. Desde el año 2021 se ha adaptado muy bien a nuestros huertos de Las Cañadas.
- Vainas tiernas comestibles, así como las semillas tiernas o recias cocidas como cualquier otro frijol.
- **Clima:** Cálido. Resistente a sequías y altas temperaturas. No soporta heladas. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En temporada de calor. Directo en el suelo a 40cm entre plantas. Requiere tutor.

---

# Frijol de mata Ayocote

*Phaseolus sp.*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Frijol anual de mata que alcanza hasta 1m de alto. Floración roja y semillas brillantes de color vino.
- Semillas cocidas comestibles de fácil cocción y delicioso sabor.
- **Clima:** Cálido a templado. **Zonas 3 y 4.**
- **Siembra:** En primavera/verano. Directo en el suelo a 30cm entre matas, 3 semillas por hoyo.
- **Cosecha:** A los 6 meses aprox., cuando la vaina comienza a secarse.

## Frijol de mata Cacahuate

*Phaseolus vulgaris*

Familia: Fabaceae

Origen: México



•Frijol anual de mata, 40cm de alto, semillas pardas anchas.

•Semillas comestibles de rápida cocción.

•**Clima:** Templado **Zonas: 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** En Las Cañadas se siembra en primavera, directo en el suelo a 30cm de distancia. Ésta semilla se trajo de Tlaxcala, donde comúnmente se siembra a finales de Julio.

•**Cosecha:** a los 4 meses aproximadamente, cuando la vaina está seca.

## Frijol de mata Flor de mayo

*Phaseolus vulgaris*

Familia: Fabaceae

Origen: Mesoamérica



•Variedad de mata, semillas de color rosado parduzco y manchas blanquecinas.

•Semillas guisadas comestibles de excelente sabor.

•**Clima:** Templado y cálido. **Zonas 2, 3 y 4.**

•**Siembra:** De marzo a junio. Directo en el suelo a 30cm entre plantas.

•**Cosecha:** Cuando las vainas comienzan a secarse.

## Frijol de mata Maxwell

*Phaseolus vulgaris*

Familia: Fabaceae

Origen:



•Planta de vainas delgadas y alargadas color verde. Semillas alargadas color vino con manchas color crema.

•Las vainas se pueden comer como ejotes. Semillas de fácil cocción y textura cremosa.

•**Clima:** templado-cálido. Es resistente a la humedad y a la sequía. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas. Es una variedad temprana.

# Frijol de mata negro

*Phaseolus vulgaris*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Frijol de mata color negro.
- Es comestible la semilla seca y la vaina tierna como ejote. Ideal para hacer gorditas de frijol por su consistencia firme.
- Clima:** Templado. Zonas 2, 3 y 4.
- Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas.
- Cosecha:** A los tres meses post-siembra.
- Nota:** Es una variedad que se siembra tradicionalmente en la zona de Huatusco.

# Frijol de mata pecoso Mantequilla

*Phaseolus lunatus*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Especie diferente a los frijoles comunes, es una variedad temprana de mata.
- Semillas comestibles.
- Clima:** Cálido, resistente al calor. Zonas 1, 2 y 3.
- Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas.
- Cosecha:** Escalonada, a partir de los 75 días.

# Frijol de mata Mungo

*Vigna radiata*

Familia: Fabaceae

Origen: India



- Frijol de 80cm de alto aproximadamente
- Sus semillas pequeñas y verdes, así como sus brotes tiernos son comestibles. De las semillas se hacen germinados, y se obtiene harina para hacer tallarines; es ingrediente importante en la cocina India, China, Coreana, y Tailandesa. Se ocupa también como cultivo de cobertura y abono verde.
- Clima:** tropical y subtropical. No tolera humedad excesiva.  
Zonas 1, 2 y 3.
- Siembra:** en primavera directo en el suelo, a 40cm entre plantas.
- Cosecha:** a los 3 meses y medio aproximadamente, cuando la vaina se ha secado. Pueden cosecharse las guías frescas para guisar a partir del 2do mes.

## Frijol de mata rojo

*Phaseolus vulgaris*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Frijol de mata color rojo.
- Es comestible la semilla seca y la vaina tierna como ejote. Ideal para hacer gorditas de frijol por su consistencia firme.
- **Clima:** Templado. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas.
- **Cosecha:** A los tres meses post-siembra.

## Frijol de mata Vaquita

*Phaseolus vulgaris*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Planta anual de mata. Hasta 30cm de alto con flores blancas.
- Semillas comestibles
- **Clima:** Templado y cálido. No resiste el exceso de humedad. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas.
- **Nota:** Tradicionalmente se siembra en la zona de Papantla, Veracruz. Cuando lo introdujimos a Las Cañadas, algunas personas comentaron que este frijol ya se sembraba antes en la zona.

## Frijol de semi-guía Cebra

*Vigna sp.*

Familia: Fabaceae

Origen: América



- Planta anual de semi-guía.
- Semilla comestible, comúnmente se utiliza en germinados.
- **Clima:** Tropical y templado. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** Directamente en el suelo a una distancia de 30cm.
- **Cosecha:** Escalonada.
- **Nota:** La semilla original fue obtenida en el CATIE de Costa Rica y se sigue sembrando en Las Cañadas desde el año 2010.

# Frijol de semi-guía Parraleño

*Phaseolus vulgaris*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Planta anual de semi-guía.
- Semilla y vainas tiernas comestibles.
- **Clima:** Templado húmedo. Resistente a la humedad. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas.
- **Cosecha:** Después de 4 meses de ser sembrado.
- **Nota:** Es una variedad que se siembra tradicionalmente en la zona de Huatusco.

---

## Garbanzo

*Cicer arietinum*

Familia: Fabaceae

Origen: Turquía



- Variedad de mata, semillas de color rosado parduzco y manchas blanquecinas
- Semillas guisadas comestible de excelente sabor.
- **Clima:** Templado y cálido. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** De marzo a junio. Directo en el suelo a 30cm entre plantas.
- **Cosecha:** Cuando las vainas comienzan a secarse.

---

## Haba criolla

*Vicia faba*

Familia: Fabaceae

Origen: Europa



- Planta anual de hasta 1.5m de alto que produce habas amarillas. Variedad cultivada por familias de Villa Victoria, Edo. Mex.
- Semillas comestibles con alto contenido de vitaminas y proteína. Se utiliza como cultivo de cobertura y abono verde, produce mucha biomasa y fija nitrógeno.
- **Clima:** templado y se desarrolla muy bien a partir de los 1,800m s. n. m. Tolera heladas y sequía. **Zonas 4 y 5.**
- **Siembra:** Directo en el suelo, dos semillas por hoyo, a 40 cm entre matas. Se siembra en marzo en zonas con heladas. En lugares más cálidos sembrar en octubre o noviembre. Prefiere suelos arenosos.
- **Cosecha:** A los 6 meses post-siembra aproximadamente

## Haba Grano violetto

*Vicia faba*

Familia: Fabaceae

Origen: Europa



- Planta anual de 1m de altura con semillas violeta intenso.
- Semillas comestibles con alto contenido de vitaminas y proteína. Se utiliza como cultivo de cobertura y abono verde, produce mucha biomasa y fija nitrógeno.
- **Clima:** el clima frío, resiste hasta -3°C. **Zonas 4 y 5.**
- **Siembra:** En invierno, directo en el suelo a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** Cuando las vainas estén secas, a los 6 meses post-siembra aproximadamente
- **Nota:** No resiste la humedad o sequía en exceso.

## Haba Nichi

*Vicia faba*

Familia: Fabaceae

Origen: Zona Mediterránea



- Leguminosa anual de porte recto, de hasta 90cm de alto. Produce vainas con 3 o 4 semillas aplanadas, de tamaño mediano.
- Semillas comestibles, ya sea en verde o en seco.
- **Clima:** Templado sub-húmedo. Variedad adaptada a valles altos. **Zonas 4 y 5.**
- **Siembra:** En marzo o abril, directo en el suelo a 30cm entre plantas.
- **Cosecha:** Cuando las vainas se han marchitado y las semillas están duras y secas.



## Haba Tarragona

*Vicia faba*

Familia: Fabaceae

Origen: Europa



- Planta anual de hasta 1.5m de altura que produce habas amarillas de 2.5cm de largo y 1cm de ancho. Da hasta 5 semillas por vaina.
- Semillas comestibles con alto contenido de vitaminas y proteína. Fijadora de nitrógeno, es utilizada como cultivo de cobertura y abono verde, produce mucha biomasa.
- **Clima:** Templado y se desarrolla muy bien a partir de los 1,800m. s. n. m. Tolera heladas y sequía. **Zonas 4 y 5.**
- **Siembra:** Directo en el suelo, dos semillas por hoyo, a 45cm entre matas. En el mes de marzo en zonas con heladas, en octubre o noviembre en zonas más cálidas. Prefiere suelos arenosos.
- **Cosecha:** A los 6 meses post-siembra, cuando la vaina se ha secado.

# Helecho comestible Pakú

*Diplazium esculentum*

Familia: Athyriaceae

Origen: Sur de Asia, Oceanía



- Helecho perenne de hasta 1.5 m de alto. Raíz principal corpulenta, tronco leñoso y erecto, rodeado de pequeñas raíces negras de hasta 50cm de largo. Hojas de 25 a 40cm de ancho y 50 a 80 de largo.
- Brotes comestibles que aportan antioxidantes y vitamina E. Considerado un manjar en Asia. Las raíces se utilizan como base para orquídeas.
- **Clima:** Tropical, cálido y húmedo. Sensible al frío. **Zonas 1, 2, 3.**
- **Siembra:** En sombra parcial, prefiere suelos ácidos y humedad.

# Hibisco comestible

*Hibiscus acetosella*

Familia: Malvaceae

Origen: África y América



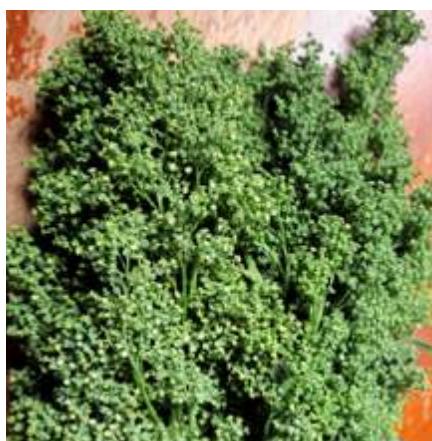
- Planta anual con hojas rojas. Flores rosas con nervaduras rojas de duración efímera.
- Hojas comestibles de sabor ácido que se utilizan tiernas en ensaladas o picadas en frituras.
- **Clima:** Templado a cálido. No soporta las heladas. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Prefiere lugares soleados, con buena humedad pero no estancados. Puede crecer en todo tipo de suelo.

# Huauzontle

*Chenopodium sp.*

Familia: Amaranthaceae

Origen: México



- Planta herbácea anual de hasta 2m de alto.
- Flores y hojas tiernas comestibles. Tradicionalmente se comen capeadas con huevo o en tamales. **Zonas 2 y 3.**
- **Siembra:** Al voleo directo en el suelo.

# Jícama

*Pachyrhizus tuberosus*

Familia: Fabaceae

Origen: México



- Leguminosa trepadora con flores moradas. Raíz blanca hinchada de hasta 30cm.
- Raíz comestible de sabor dulce, crujiente y jugosa.
- **Clima:** Prefiere el clima caliente y agua abundante. Zonas 2 y 3.
- **Siembra:** En primavera, directo en el suelo, a 30cm entre plantas.
- **Cosecha:** A los 4 meses post-siembra aproximadamente, cuando la planta empieza a florear.
- **Nota:** Las semillas contienen rotenona, sustancia venenosa, por lo que no se deben comer.

## Jitomates

*Solanum lycopersicum*

Familia: Solanaceae

Origen: América. Cultivo desarrollado en América del Norte y Europa.

- **Clima:** A los jitomates les gusta el calor, se adaptan bien al clima templado pero les molesta el frío y la humedad. Hoy en día se pueden encontrar gran número de variedades de clima templado. En Las Cañadas tenemos disponibles variedades criollas de la zona, como el Riñón, Citlalli y Ojo de venado que son tempranas, resistentes a la humedad y al clima templad.
- **Siembra:** En Las Cañadas sembramos los jitomates a mediados o finales de enero, en almácigo bajo invernadero y los trasplantamos a finales de febrero o principios de marzo, a una 50cm entre plantas. Son muy sensibles al frío, por lo que es importante sembrarlo en la época del año que es más caliente. Para tener una buena germinación de la semilla, se requieren temperaturas de 20 a 24°C.

## Jitomate Cherry Chadwick

*Solanum lycopersicum*

Familia: Solanaceae

Origen: Estados Unidos



- Planta indeterminada muy productiva, fruto rojo y pequeño de sabor dulce.
- Fruto comestible crudo o cocido.
- **Clima:** Cálido. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** En lugar soleado, en primavera, primero en almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas.
- **Nota:** Variedad creada por el hortelano Alan Chadwick, maestro de John Jeavons.

## Jitomate Cherry plum

*Solanum lycopersicum*

Familia: Solanaceae

Origen: México



- Variedad indeterminada muy productiva que alcanza hasta 1.5m de alto. Da jitomates rojos del tamaño de uvas grandes.
- Fruto comestible ideal para comer entero en ensaladas.
- Clima:** Cálido a templado. Adaptado a calor y sequía. **Zonas 2, 3 y 4.**
- Siembra:** En primavera en almácigo, y trasplantar a 40cm entre plantas.
- Cosecha:** A partir del cuarto mes post-siembra aproximadamente

## Jitomate Cherry Tapalpa

*Solanum lycopersicum*

Familia: Solanaceae

Origen: Norteamérica



- Es una variedad muy productiva cultivada desde hace años en Tapalpa, Jalisco, que alcanza 1.8m de altura. Sus deliciosos frutos de color amarillo son dulces. •Frutos comestibles.
- Clima:** Templado y cálido. **Zonas 2, 3 y 4.**
- Siembra:** En almácigo, trasplante a 40cm entre plantas. Sembrar en primavera.
- Cosecha:** Escalonada, a partir del cuarto mes post-siembra aproximadamente

## Jitomate Citlalli

*Solanum lycopersicum*

Familia: Solanaceae

Origen: México



- Variedad determinada, silvestre y de tamaño pequeño. Muy resistente.
- Sabor ácido, ideal para hacer salsas.
- Clima:** Templado y cálido. **Zonas 2, 3 y 4.**
- Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm.

## Jitomate Citlalli amarillo

*Solanum lycopersicum*

Familia: Solanaceae

Origen: México



- Variedad determinada, silvestre y de tamaño pequeño.
- Sabor ácido, ideal para hacer salsas.
- **Clima:** Templado y cálido. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm.
- **Nota:** Muy resistente.

## Jitomate corazón de buey

*Solanum lycopersicum*

Familia: Solanaceae

Origen: Mesoamérica



- Variedad indeterminada de pulpa firme y deliciosa, fruto rojo con “costillas” profundas y de gran peso, por lo que hay que cuidar que no venzan a la guía de la planta.
- Ideal para ensaladas y sándwiches.
- **Clima:** cálido, no tolera exceso de humedad ni heladas. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** en almácigo a inicios de primavera y trasplantar a 50cm, poner tutor.

## Jitomate de nieve

*Solanum lycopersicum*

Familia: Solanaceae

Origen: Norteamérica



- Es una variedad de jitomate cherry de hasta 1.8m de altura, que produce deliciosos jitomates color amarillo pálido de sabor dulce y tamaño mediano. Altamente productiva.
- Frutos comestibles.
- **Clima:** Templado y cálido. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** En almácigo, trasplante a 40cm entre plantas. Sembrar en primavera.
- **Cosecha:** A partir del cuarto mes, aproximadamente

## Jitomate Myona

*Solanum lycopersicum*

Familia: Solanaceae

Origen: México



- Variedad indeterminada que alcanza 1.5m de alto. Produce atractivos jitomates de tamaño mediano, alargados, color naranja con terminación puntiaguda.
- Fruto comestibles. Variedad versátil, consumido fresco en ensaladas, en salsas o deshidratado.
- **Clima:** Cálido a templado. Adaptado a calor y sequía. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** En primavera en almácigo, y trasplantar a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** A partir del cuarto mes post-siembra aproximadamente



## Jitomate negro de Tula

*Solanum lycopersicum*

Familia: Solanaceae

Origen: México



- Variedad determinada que alcanza 1.2m de alto. Produce atractivos y grandes jitomates oscuros.
- Fruto comestibles
- **Clima:** Cálido a templado. Adaptado a calor y sequía. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** En primavera en almácigo, y trasplantar a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** A partir del cuarto mes post-siembra aproximadamente



## Jitomate Ojo de venado

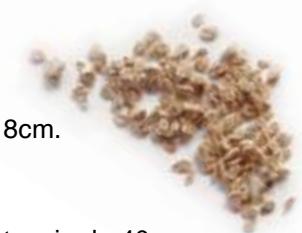
*Solanum lycopersicum*

Familia: Solanaceae

Origen: México



- Variedad determinada, con frutos rojos de 5 a 8cm.
- Frutos comestibles.
- **Clima:** Templado y cálido. Zona 2, 3 y 4.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a una distancia de 40cm.
- **Nota:** Es una variedad que se cultiva tradicionalmente en la zona de Huatusco. Resistente a la humedad.



# Jitomate Riñón

*Solanum lycopersicum*

Familia: Solanaceae

Origen: México



- Variedad determinada con frutos en forma de riñón, de 8 a 15cm de diámetro.
- Frutos comestibles.
- **Clima:** Templado y cálido. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a una distancia de 40cm.
- **Nota:** Es una variedad que se cultiva tradicionalmente en la zona de Veracruz y Puebla. En la actualidad es difícil encontrarla en los mercados y en las parcelas. Resistente a la humedad, plagas y enfermedades.

# Jitomate San Marzano

*Solanum lycopersicum*

Familia: Solanaceae

Origen: Mesoamérica



- Variedad de forma alargada, color rojo intenso y sabor dulce. Muy concurrido en la cocina italiana, especialmente para hacer salsa de tomate y para deshidratar.
- **Clima:** Cálido, tolera sequía, no tolera exceso de humedad ni heladas.
- **Siembra:** En almácigo a inicios de primavera y trasplantar a 40cm entre matas. Zonas: 2 y 4.
- **Cosecha:** a los 4 meses aproximadamente

# Kale Ceylán

*Brassica oleracea*

Familia: Brassicaceae

Origen: India



- Planta herbácea anual de rápido crecimiento de 30cm de ancho por 40cm de alto aproximadamente
- Hojas y flores comestibles ya sea cocidas o crudas en ensaladas.
- **Clima:** Templado. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** Escalonada, cortar la flor y las hojas tiernas.

# Kale Etiopía

*Brassica carinata*

Familia: Brassicaceae

Origen: África



•Hojas color verde azul; la planta crece de 60 a 90cm.

•Se recomienda comer las hojas tiernas crudas o las hojas grandes cocinadas. Tienen un alto contenido de calcio, minerales y vitaminas A y C.

•**Clima:** Resistente al frío y al calor. Zonas 2, 3 y 4.

•**Siembra:** En luna llena de noviembre, en almácigo y trasplantar a una distancia de 40cm entre plantas.

•**Cosecha:** Escalonada.



# Katuk

*Sauveterrea androgynus*

Familia: Euphorbiaceae

Origen: Asia



•**Otros nombres:** Grosella de estrella, Hoja dulce.

•Planta perenne con múltiples tallos rectos que alcanzan 2.5m de altura. Hojas verde oscuro ovaladas. Flores pequeñas color carmín.

•Brotes, hojas, flores y frutos tiernos comestibles en guisos. Contiene vitamina A, C, K, calcio y hierro. Las hojas se preparan en té para mejorar el flujo de la leche materna. También puede ser ornamental o formar una cerca viva. Resistente a la poda frecuente.

•**Clima:** Cálido y húmedo. Nativa de sotobosques tropicales húmedos de Asia. Zonas 1, 2 y 3.

•**Siembra:** Tolera sombra, humedad e inundaciones ocasionales. Tolera suelos ácidos y arcillosos.

•**Nota:** Puede propagarse por estacas o semillas.

## Lechugas

*Lactuca sp.*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa, excepto la Tropical que es de India

•Las lechugas son el principal ingrediente de las ensaladas, contienen enzimas, vitaminas (A, B, C, D y E) y minerales como el calcio, zinc y cobre.

•**Clima:** Aunque existen más de 200 variedades adaptadas a diferentes condiciones climáticas, en general prefieren el clima templado ya que el calor excesivo las amarga, las deshidrata y las lleva a floración temprana. El exceso de humedad las pudre. Sólo la lechuga tropical es muy resistente a la humedad y al calor.

•**Siembra:** En las Cañadas sembramos las lechugas a partir de octubre y hasta febrero en almácigo y las trasplantamos a 30cm entre plantas. Las semillas de lechuga no germinan si la temperatura es mayor de 29°C, por lo que en caso de que no germinen, se recomienda meterlas al refrigerador por 4 días. A las lechugas hay que cosecharlas por la mañana para que tengan un sabor más dulce, evitando el sabor amargo de algunas variedades.

# Lechuga Benjamín

*Lactuca sativa*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa



- Hojas medianas muy suaves.
- Hojas frescas comestibles de muy buen sabor y consistencia.
- **Clima:** Templado. Zona 3.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 30cm entre plantas.



# Lechuga Cressonette

*Lactuca sativa*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa



- Variedad crujiente de hojas largas y aserradas, que alcanza los 20cm de alto y se extiende 25cm de ancho.
- Hojas comestibles en ensalada, de sabor suave, no amargo.
- **Clima:** Resistente a climas fríos y heladas no muy intensas.
- Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo, trasplantar a 30cm entre plantas.
- **Cosecha:** A partir de los dos meses post-siembra. Se le puede alargar el tiempo de cosecha quitando hoja por hoja cuando alcancen un tamaño adecuado, o entera cuando esta totalmente madura.

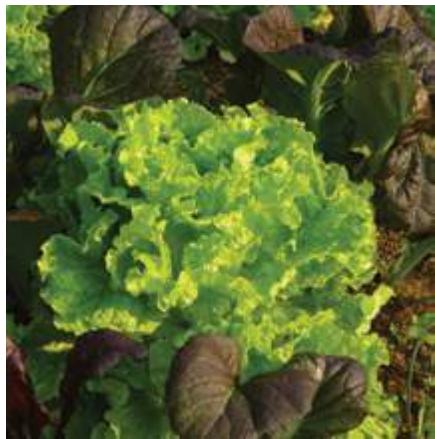


# Lechuga criolla

*Lactuca sativa*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa



- Hojas rizadas color verde limón.
- Hojas comestibles sabor dulce con propiedades antiespasmódicas, aperitiva, calmantes, depurativas, refrescantes y remineralizantes.
- **Clima:** Se adapta a climas húmedos pero no resiste heladas ni calores fuertes. Zona 3 y 4.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 30cm entre plantas.
- **Cosecha:** Se le pueden quitar hoja por hoja alargando su tiempo de cosecha o entera cuando esta totalmente madura.
- **Nota:** Variedad cultivada ampliamente en la zona de Huatusco.



# Lechuga Flecha bronceada

*Lactuca sativa*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa



- Hojas en forma de flecha color verde con tonalidades rojo bronceado en la punta.
- Hojas comestibles de muy buen sabor.
- **Clima:** Resiste bien las heladas y el calor, pero no resiste los días nublados y muy lluviosos. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 30cm entre plantas.
- **Cosecha:** Puede ser escalonada cortando algunas hojas o la lechuga entera cuando llegue a su mayor tamaño.
- **Nota:** Resistente, productiva y atractiva.



# Lechuga Freckles o Baby leaf

*Lactuca sativa*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa



- Lechuga deliciosa, de hojas alargadas, redondeadas y salpicadas de color vino muy llamativo. Las motas de color se intensifican con el tiempo.
- Hojas comestibles de delicioso sabor.
- **Clima:** el clima templado-frío. Resistente a climas fríos y heladas no muy intensas. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo, trasplantar a 30cm.
- **Cosecha:** Se puede cosechar como "baby" a los 30 días después del trasplante, o bien al alcanzar su madurez a los 60 días aproximadamente



# Lechuga orejona

*Lactuca sativa*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa



- Lechuga de hojas alargadas y ovaladas.
- Hojas comestibles en ensalada, de consistencia crocante y con muy buen sabor.
- **Clima:** Templado-frío. Resistente a climas fríos y heladas no muy intensas. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo, trasplantar a 30cm.
- **Cosecha:** Se le puede alargar el tiempo de cosecha quitando hoja por hoja cuando alcancen un tamaño adecuado, o entera cuando esta totalmente madura.



## Lechuga Queensland

*Lactuca sativa*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa



- Lechuga de hojas grandes color verde limón resistente al calor y a la humedad.
- Hojas tiernas comestibles crudas en ensaladas o cocinadas.
- **Clima:** Es un cultivo de invierno, resistente al frío extremo (heladas leves de -3 °C).
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 30cm. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**
- **Cosecha:** Se le puede alargar el tiempo de cosecha quitando hoja por hoja o entera cuando esta totalmente madura.



## Lechuga roja Batavia

*Lactuca sativa*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa



- Lechuga crujiente de hermosas hojas rojas largas y olanadas.
- Hojas tiernas crudas comestibles en ensalada. **Zonas 3 y 4.**
- **Clima:** Templado.
- **Siembra:** En otoño, en almácigo y trasplantar a 30cm entre plantas.
- **Cosecha:** A los dos meses después de la siembra. Se le puede alargar el tiempo de cosecha quitando hoja por hoja cuando alcancen tamaño adecuado.



## Lechuga roja Galáctica

*Lactuca sativa*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa



- Precioso color rojo oscuro brillante con tonalidades verde claro en la base de las hojas.
- Hojas comestibles de sabor intenso.
- **Clima:** Resistente a climas fríos y heladas leves. **Zonas 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** En las Cañadas la sembramos en almácigo a partir de septiembre y hasta marzo. La trasplantamos a 30cm.
- **Cosecha:** Se le puede quitar hoja por hoja alargando su tiempo de cosecha o entera cuando esta totalmente madura.
- **Nota:** Florea fácilmente con el calor.



## Lechuga Sangría

*Lactuca sativa*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa



- Variedad de hojas largas y aserradas, con hermosa coloración vino. En climas templados se tiñe de púrpura casi por completo, mientras que en clima cálido solo se tiñe en la parte central de la planta.
- Hojas comestibles en ensalada, de delicioso sabor.
- **Clima:** el clima templado-frío. Resiste heladas leves. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo, trasplantar a 30cm.
- **Cosecha:** A partir de los dos meses post-siembra. Se le puede alargar el tiempo de cosecha quitando hoja por hoja cuando alcancen un tamaño adecuado, o entera cuando está totalmente madura.

## Lechuga Solar

*Lactuca sativa*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa



- Lechuga semi-romana, salpicada con muchos tonos de color rojizo, muy tiernas y de agradable sabor. Cabezas de hasta 25cm de altura, de hojas verticales y rizadas. Produce mucha hoja de corte.
- Hojas comestibles, gran fuente de antioxidantes.
- **Clima:** Cálido a templado. Prefiere plena exposición al sol. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** En otoño en almácigo, trasplantar a 30cm. En sitios muy calientes se puede sembrar entre febrero y septiembre.
- **Cosecha:** A los dos meses después de la siembra. Se le puede alargar el tiempo de cosecha quitando hoja por hoja.

## Lechuga tropical

*Lactuca indica*

Familia: Asteraceae

Origen: India



- Planta anual que puede crecer hasta 1.2m de alto.
- Se comen sus hojas crudas o cocidas.
- **Clima:** el clima caliente y húmedo pero también crece bien en climas templados. Zonas 1, 2, 3 y 4.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm.
- **Cosecha:** Escalonada. Se recomienda cosechar las hojas por la mañana.
- **Nota:** Si se dejan semillar unas lechugas cada año, se resiembran solas. Es un cultivo que fácilmente se instala en el huerto.

## Lufa culinaria

*Luffa cylindrica*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: Egipto y Península arábiga



- Planta anual de guía, con flores amarillas y frutos verde oscuro de hasta 40cm de largo.
- Frutos tiernos comestibles que se guisan al estilo de las calabacitas zucchini. Cuando están maduras, su tejido interno se lava y se deja secar para ocuparse como estropajo.
- **Clima:** Cálido. Prefiere plena exposición al sol. No soporta heladas. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** Requiere tutor, sus guías se extienden varios metros (la malla borreguera funciona bien), sembrar a 40cm entre plantas.

## Melón Banano

*Cucumis melo*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: Turquía



- Planta anual rastrera con fruto delicioso, suave y jugoso, de curiosa forma elongada, color amarillo rústico y pulpa color naranja.
- **Clima:** cálido, plena exposición al sol, requiere humedad y temperaturas mayores a 28°C. **Zonas: 2, 5 y 6.**
- **Siembra:** En almácigo a finales del invierno o bien sembrar directo a inicios de primavera. Procurar 40cm entre plantas. Procurar riego inicial.
- **Cosechar:** Frutos a los 3 meses aproximadamente

## Melón criollo

*Cucumis melo*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: Este de África tropical



- Planta anual de guía, rastrera. Produce deliciosos y aromáticos melones ranurados de entre 1 y 4kg cada uno, de color verde que madura en amarillos. Son altamente productivos y llamativos.
- Fruto comestible
- **Clima:** Cálido. Prefiere plena exposición al sol. **Zonas 1 y 2.**
- **Siembra:** En primavera, 2 semillas directo en suelo a 4m entre plantas. En sitios muy calientes, se puede sembrar entre febrero y septiembre.
- **Cosecha:** A los 4 meses post-siembra aproximadamente

## Mostaza blanca

*Brassica juncea*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia



- Planta anual de hasta 1.8m de altura, hojas pequeñas color verde claro. Semillas amarillas de gran tamaño.
- Hojas tiernas comestibles. Por su gran tamaño se utiliza como mejoradora de suelos y como alimento para animales. Las semillas son ideales para preparar mostaza.
- **Clima:** Templado. Zonas 3 y 4.
- **Siembra:** En otoño e invierno a 40cm entre plantas.

## Mostaza dorada Pacífico

*Brassica juncea*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia



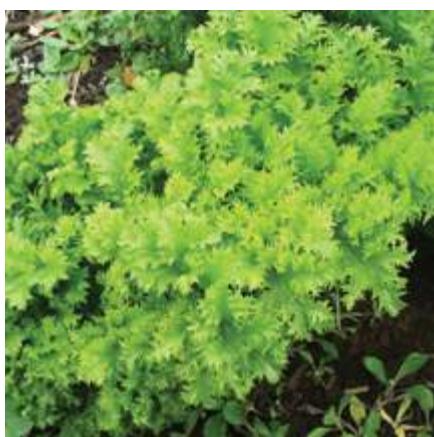
- Planta anual de hojas verdes y semillas amarillas.
- Se utiliza para desinfectar suelos enfermos, todo en invernadero de jitomate. Hojas comestibles.
- **Clima:** Templado-frío. Zonas 3 y 4.
- **Siembra:** En otoño o invierno, al voleo para desinfectar, o para hortaliza en almácigo y trasplantar a 40cm.

## Mostaza Mizuna

*Brassica rapa*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia



- Hojas crespas color verde limón.
- Hojas tiernas comestibles crudas en ensaladas.
- **Clima:** Es un cultivo de invierno, resistente al frío extremo (tolera heladas) y a la humedad, no tolera calor excesivo. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm, o sembrar al voleo.
- **Cosecha:** A las tres semanas de sembrada, cosechar las hojas tiernas temprano por la mañana para evitar el sabor amargo, el cual tiene si se cosecha por la tarde o al medio día.
- **Nota:** También se le conoce como lechuga china.

# Mostaza Mizuna morada

*Brassica rapa*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia



- Planta anual de hojas crespas color morado intenso. Variedad resistente a la mariposa blanca.

- Es una variedad gourmet con hojas de sabor ligero parecido a la mostaza. Se come cruda en ensalada dando un color morado peculiar. **Zonas 3, 4 y 5.**

- **Clima:** Templado.

- **Siembra:** En época de frío en almácigo y trasplantar a 40cm.

- **Cosecha:** A partir de tres semanas post-siembra. Cosechar las hojas tiernas para evitar el sabor amargo, el cual tiene si se cosecha por la tarde o al medio día.



# Mostaza morada rugosa

*Brassica juncea*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia



- Grandes hojas hermosas color rojo-morado intenso, de muy fácil cultivo.

- Hojas comestibles, tiernas crudas o cocinada, con sabor picante. Se utiliza como *planta trampa*, ya que atrae y alimenta a la mariposa blanca de la col, logrando que no perjudique a ésta ni a otras especies de la misma familia como el brócoli, la coliflor, etc.

- **Clima:** Templado-frío. **Zonas 3 y 4.**

- **Siembra:** Entre otoño e invierno a 40cm entre plantas.



# Nopal de verdura

*Opuntia sp.*

Familia: Cactaceae

Origen: América



- Planta perenne con tallos suculentos y pocas espinas. El tamaño lo puedes manejar con podas según se requiera.

- Tallos comestibles.

- **Clima:** seco, y de templado a subtropical. Aquí en Las Cañadas tenemos 1,800mm de lluvia al año y se nos da bien, aunque varias de las pencas viejas se manchan de un hongo negro, pero la planta sigue produciendo. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**

- **Siembra:** En suelos bien drenados y en lugar soleado.

## Okra Burmese

*Abelmoschus esculentus*

Familia: Malvaceae

Origen: África



- Planta anual de hasta 2m de alto, flores amarillas, familia de la jamaica.
- Fruto tierno comestible, las semillas maduras se tuestan y muelen para preparar una bebida parecida al café.
- **Clima:** Tropical y subtropical. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** Escalonada.

## Okra Santa Cruz

*Abelmoschus esculentus*

Familia: Malvaceae

Origen: África



- Variedad de okra de crecimiento vigoroso, con vainas lisas, redondas y largas, muy suaves.
- Vainas tiernas comestibles. Las semillas maduras se tuestan y muelen para preparar una bebida parecida al café.
- **Clima:** tropical y subtropical. Variedad bien adaptada a clima muy caliente. **Zonas: 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** A finales del invierno y trasplantar a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** de manera escalonada a partir del cuarto mes.

## Okra rosada

*Abelmoschus esculentus*

Familia: Malvaceae

Origen: África



- Variedad de okra de porte bajo, de 1m de alto. Su tallo y vainas son de un intenso color rosado. Su vaina tierna es comestible, muy ocupada en platillos caribeños y africanos. Las semillas maduras se tuestan y muelen para preparar una bebida parecida al café.
- **Clima:** Tropical y subtropical. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** En primavera en almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** Vainas mientras estén tiernas, a los 4 meses aproximadamente

## Okra Clemson

*Abelmoschus esculentus*

Familia: Malvaceae

Origen: África



- Planta anual de hasta 2m de alto, flores amarillas, familia de la Jamaica. Es la variedad de okra mas común, resistente y fácil de cultivar.
- Fruto tierno comestible, las semillas maduras se tuestan y muelen para preparar una bebida parecida al café.
- **Clima:** Tropical y subtropical. Zonas 1, 2 y 3.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** Escalonada.

## Orach o Espinaca roja de monte

*Atriplex hortensis*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Asia occidental



- Hortaliza anual de hasta 1.5m de alto. Hojas de color morado intenso.
- Hojas comestibles tanto en guisos como crudas. Es de rico sabor y da muy buena vista a los platillos. Sus inflorescencias secas se ocupan como bellos adornos de mesa.
- **Clima:** Zonas 1, 2, 3 y 4.  
Tolera suelos salinos, así como heladas y calores fuertes.
- **Siembra:** a inicios de primavera en almácigo y trasplantar a 30cm.
- **Cosecha:** escalonada a partir de los 3 meses.

## Pakchoi

*Brassica chinensis*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia



- Planta herbácea anual, de hojas verde claro y tallos gruesos blancos, parecida a la acelga. Alcanza una altura y diámetro de 30cm.
- Hojas y tallos comestibles, crudos o cocidos.
- **Clima:** el frío y puede crecer en clima templado. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas.

## Pakchoi baby

*Brassica chinensis*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia



•Es una variedad de pakchoi miniatura, de hojas pequeñas y muy tiernas. Ideal para adornar platillos, ensaladas y sopas con sus tallos y hojas.

•**Clima:** templado, requiere plena exposición al sol. **Zonas: 3, 4 y 5.**

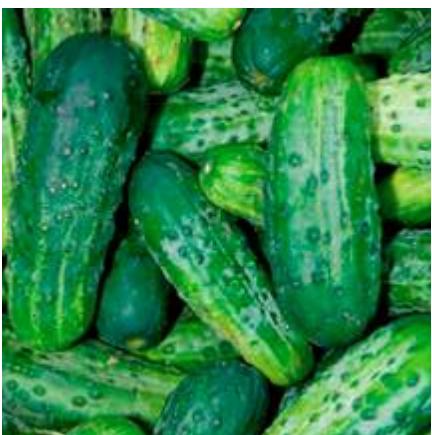
•**Siembra:** en almácigo en otoño e invierno a 30cm entre plantas. •**Cosecha:** escalonada a partir de los 3 meses aproximadamente

## Pepinillo París

*Cucumis sativus*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: Sur de Asia



•Planta de guía rastrera, con frutos verde oscuro con espinas cortas, muy productiva.

•Puede comerse crudo o conservarse en salmuera.

•**Clima:** Cálido. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** En primavera, directo en el suelo a 50cm entre plantas. Requiere mucho sol y riego en tiempo de secas.

•**Cosecha:** A los 60 días aproximadamente Cosechar antes de que se tornen amarillos los pepinos ya que se amargan

## Pepino africano

*Cucumis metuliferus*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: África y Arabia



• Planta trepadora con fruto de piel dura color verde y espinas que se torna naranja cuando madura. En el interior tiene una pulpa verde jugosa.

•Frutos tiernos comestibles, similar a las del pepino. Cuando esta maduro es ideal para hacer aguas frescas.

•**Clima:** Cálido, resistente a la humedad. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** Con las primeras lluvias, directo en el suelo a 40cm entre plantas.

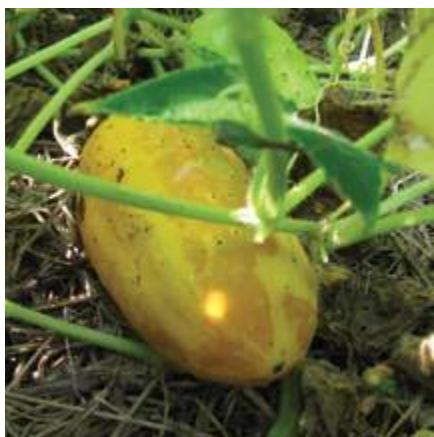
•**Nota:** Se cultiva desde hace 3,000 años.

## Pepino criollo

*Cucumis sativus*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: Mediterráneo



- Planta trepadora con fruto color verde y tonalidades amarillas cuando está maduro, de 20cm de largo aproximadamente
- Fruto comestible en ensaladas y aguas frescas.
- **Clima:** caliente, sensible a la humedad excesiva. **Zonas 2, 3 y 5.**
- **Siembra:** Directo en el suelo o en almácigo, y trasplantar a 30cm.
- **Cosecha:** Escalonada.

## Pepino de Las Antillas

*Cucumis anguria*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: África



- Variedad muy productiva, resistente y menos susceptible a plagas que el pepino común. Se puede desarrollar como rastrera o trepadora. Sus frutos son verdes muy claros, casi blancos, pequeños de 4 a 5cm con muchas espinas blandas y carnosas.
- Frutos tiernos comestibles de sabor dulce cuando se tornan blancos, al volverse amarillos se amargan.
- **Clima:** Templado y cálido. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Directo en el suelo a 60cm entre plantas. Crece en cualquier tipo de suelo, resiste a la humedad.

## Pepino dulce

*Solanum muricatum*

Familia: Solanaceae

Origen: América del Sur



- **Otros nombres:** Pepino melón, pepino de fruta
- Arbusto perenne de hasta 2m de altura, tiene frutos ovalados de 10 a 15cm de diámetro.
- Frutos comestibles, solos o en ensaladas.
- **Clima:** Subtropical, sensible a la frío y al exceso de humedad. En los trópicos conviene cultivarlo a partir de 1,000m. s. n. m. No soporta heladas prolongadas. **Zona 4.**
- **Siembra:** En lugar soleado. Requiere suelos profundos, ricos en materia orgánica.

# Pepino generoso

*Cucumis sativus*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: Mediterráneo



- Planta trepadora con fruto color verde, muy productiva.
- Fruto comestible en ensaladas y aguas frescas.
- **Clima:** caliente, sensible a la humedad excesiva.  
**Zonas 2, 3 y 5.**
- **Siembra:** Directo en el suelo a 30cm o en almácigo, colocar tutor o bien espaciar más entre plantas para que se pueda extender.
- **Cosecha:** Escalonada.

# Pimiento California wonder

*Capsicum annuum*

Familia: Solanaceae

Origen: América



- Planta anual o bianual de mata, produce pimientos grandes color rojo intenso.
- Frutos comestibles de textura crujiente, sabor dulce y suave.
- **Clima:** Cálido. Prefiere plena exposición al sol. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** En almácigo, trasplantar a 50cm entre plantas.
- **Cosecha:** Escalonada, a partir de los 3 meses y medio.

# Pimiento Campana

*Capsicum annuum*

Familia: Solanaceae

Origen: Costa Rica



- Variedad temprana productiva de rápido crecimiento. 50cm de altura y frutos naranjas en forma de campana.
- Frutos comestible de sabor delicioso e intenso,dulce con un poco de picor, ideal para comer en ensaladas o cocido.
- **Clima:** Cálido. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En primavera, en almácigo y trasplantar a 50cm entre plantas.

## Pimiento Choco

*Capsicum annuum*

Familia: Solanaceae

Origen: Sur América



•Planta anual de 80cm de alto, frutos de 10cm de largo. Es perenne en lugares donde no hay heladas y anual en donde hela.

•Frutos comestibles dulces, no picantes.

•**Clima:** el clima cálido. Zonas 1, 2 y 3.

•**Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas.

•**Nota:** La semilla original viene de Ecuador, y daba frutos 5 a 6cm, con los años hemos seleccionado los pimientos de mayor tamaño, y ahora son de 10 a 15cm.



## Pimiento Chocolate

*Capsicum annuum*

Familia: Solanaceae

Origen: América



•Arbusto de hasta 50cm de alto. Produce pimientos carnosos y anchos color chocolate violáceo.

•Fruto comestible fresco o seco, de sabor delicioso, dulce, no picante.

•**Clima:** Cálido. Zonas 1, 2 y 3.

•**Siembra:** En almácigo, trasplantar a 50cm entre plantas.

•**Cosecha:** Escalonada



## Poro gigante

*Allium ampeloprasum*

Familia: Allioideae

Origen: Asia central



•Cultivo bianual pariente de las cebollas y de sabor similar y más suave. Sus tallos largos y engrosados alcanzan hasta 10cm de diámetro y se consumen en guisados y sopas

•Clima templado. Suelos bien drenados y plena exposición al sol. Zonas 3, 4 y 5.

•Sembrar en otoño en almácigo y trasplantar a 30cm entre plantas.

•Cosechar a los 4 meses post siembra aproximadamente

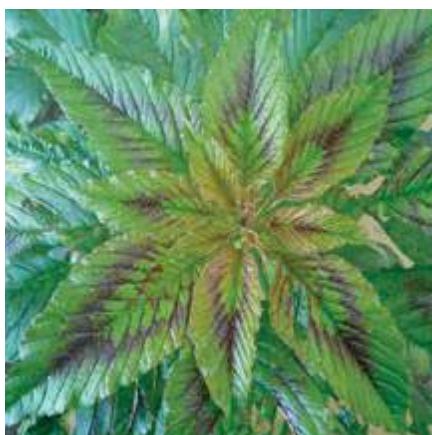


# Quelite Álvaro Obregón

*Amaranthus hybridus*

Familia: Amaranthaceae

Origen: México



- Nativa de la Sierra de Veracruz. Puede crecer hasta 2m. Planta vigorosa, resistente y muy productiva. Hojas de color verde con manchas rojo oscuro en el centro.
- Hojas comestibles con alto contenido de hierro. Propiedades desinflamatorias, antimicrobiales y anticancerígenas.
- **Clima:** Templado y cálido, no resiste heladas. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo al voleo.
- **Cosecha:** Escalonada.

# Quelite blanco

*Amaranthus hybridus*

Familia: Amaranthaceae

Origen: México



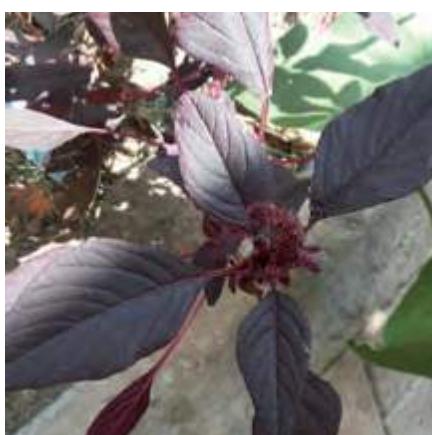
- Planta herbácea anual de hojas verde claro, muy productiva y resistente.
- Hojas y tallos tiernos u hojas maduras comestibles. Es la variedad más común en la zona, por su agradable sabor y calidad nutritiva. Crece en las milpas.
- **Clima:** Cualquiera. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo en el suelo al voleo.
- **Nota:** Fácil de cultivar.

# Quelite morado

*Amaranthus hybridus*

Familia: Amaranthaceae

Origen: México



- Planta vigorosa anual, crece hasta 2m. Resistente y muy productiva. Hojas color morado intenso.
- Hojas comestibles con alto contenido de hierro. Crece en cualquier tipo de suelo incluso en los mas pobres, por ello también se utiliza para producir y mejorar el suelo.
- **Clima:** Templado y cálido, no resiste heladas. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo al voleo.
- **Cosecha:** Escalonada.

## Rábano Bola blanca

*Raphanus sativus*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia



- Planta anual que crece hasta 40cm de altura. Variedad de exterior e interior color blanco, que en suelos abonados y suaves alcanza 15cm de diámetro.
- Raíz comestible de fuerte sabor.
- **Clima:** Templado-frío. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 20cm entre plantas.
- **Cosecha:** A los 45 días post siembra para consumirlo como verdura. A los 7 meses aproximadamente para obtención de la semilla.



## Rábano Bola rosada

*Raphanus sativus*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia



- Variedad rosa de 5 a 8cm de diámetro.
- Raíz comestible de sabor picante.
- **Clima:** Templado-frío. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo al voleo o a 10cm.
- **Cosecha:** Al mes de la siembra.



## Rábano Daikón

*Raphanus sativus*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia



- Variedad de raíz blanca de 20 a 35cm de largo y hasta 10cm de diámetro.
- Raíz comestible de sabor picante.
- **Clima:** templado-frío. Zona 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 20cm o al voleo.
- **Cosecha:** A los 5 meses de ser sembrados, cuando la raíz se asoma •el suelo.
- **Nota:** Por su gran tamaño se utiliza para abrir y aflojar el suelo.



## Rábano largo

*Raphanus sativus*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia



- Planta anual de raíz roja de 30cm de largo.
- Raíz tierna comestible.
- **Clima:** Templado-frío. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 8cm.
- **Cosecha:** A los 5 meses post-siembra, cuando la cabeza salga del suelo.
- **Nota:** Por su gran tamaño se utiliza para abrir y aflojar el suelo.



## Rábano negro

*Raphanus sativus*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia y Europa



- Variedad redonda, negra marrón por fuera y blanca por dentro, de hasta 10cm de diámetro.
- Raíz comestible de sabor fuerte y más picante que otras variedades. Mejora la función hepática y digestiva, ayuda al balance hormonal y mejora de la presión sanguínea.
- **Clima:** Templado-frío. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo, a 20cm entre plantas
- **Cosecha:** A partir de los dos meses después de la siembra, y hasta antes de que desarrolle el tallo floral, ya que en esta etapa amarga y se endurece.



## Rábano Sandía

*Raphanus sativus*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia y Europa



- Planta anual de hasta 40cm de alto. Raíz blanca de hasta 15cm de diámetro, interior color rojizo-violeta.
- Raíz comestible de fuerte sabor.
- **Clima:** Templado-frío. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 20cm entre plantas.
- **Cosecha:** A los 45 días post siembra para consumirlo como verdura. A los 7 meses aprox. para obtención de la semilla.



# Ruibarbo

*Rheum rhabarbarum*

Familia: Polygonaceae

Origen: Eurasia (Sudeste de Rusia)



•Planta herbácea perenne de hasta 1m de alto con hojas grandes y tallos surcados.

•Tallos comestibles de muy buen sabor, previamente cocidos en conservas dulces y postres. Utilizada en medicina china para mejorar el sistema circulatorio, funcionamiento hepático y digestivo. Sus hojas hervidas en agua se ocupan como insecticida natural en hortalizas.

**Precaución:** Las hojas y raíz contienen ácido oxálico, no se consumen. Solo consumir el tallo.

•Es una especie de estación fría y se adaptada a climas difíciles.} **Zonas 3 y 4.**

•**Siembra:** Directo en suelo abonado, a 2m entre plantas, a 5cm de profundidad. Prefiere suelos bien drenados y exposición al sol. Requiere de riego en tiempo de secas.

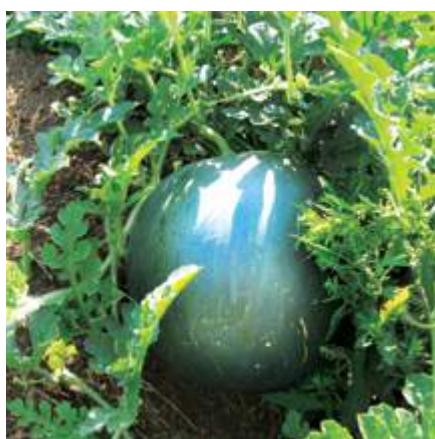
•**Cosecha:** Cortar tallos cuando alcancen unos 50cm de alto. Descartar las hojas.

# Sandía de montaña

*Citrullus lanatus*

Familia: Solanaceae

Origen: África



•Variedad temprana. Fruto pequeño y redondo, verde oscuro por fuera y rojo con naranja por dentro.

•Fruto comestible de sabor dulce.

•**Clima:** Especial para áreas templadas donde la temporada de calor es corta. **Zonas 2, 3, 4, 5 y 6.**

•**Siembra:** Directo en el suelo a 1m entre plantas.

•**Cosecha:** A los 65 a 76 días post-siembra.

•**Nota:** Variedad desarrollada en Estados Unidos por Gleen Drowns, para áreas donde la época de calor es muy corta. Originalmente tiene el nombre de Blacktail Mountain.

# Soya criolla

*Glycine max*

Familia: Fabaceae

Origen: Asia



•Planta anual de 30 a 40cm de alto, con semillas amarillas.

•Semillas comestibles ricas en proteínas, vitaminas y calcio.

•**Clima:** Templado y cálido. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** Entre primavera y verano, directo en el suelo a 20cm entre plantas.

•**Cosecha:** Es un cultivo rápido, se cosecha en tres meses cuando la mata y las vainas estén secas.

## Soya huasteca 200

*Glycine max*

Familia: Fabaceae

Origen: Asia



•Planta anual, herbácea de 30 a 40cm de alto. Semillas amarillas. Variedad no transgénica seleccionada por el INIFAP, resistente a plagas y enfermedades.

•Semillas comestibles, con un alto contenido de proteína (43.23%) y aceite (21.94%).

•**Clima:** Tropical, tolera temporales erráticos, lluvias escasas, y se adapta a las regiones del trópico húmedo y sub-húmedo de México. Baja sensibilidad al fotoperíodo corto en latitudes tropicales.

**Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** Directo en el suelo a 20cm entre plantas.

•**Cosecha:** Cultivo rápido que se cosecha a los 122 días, cuando la mata y las vainas estén secas.

## Tatsoi

*Brassica rapa*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia



•**Otros nombres:** Acelga China •Planta anual de 30cm de diámetro. Hojas redondeadas color verde oscuro.

•Hojas comestibles, tiernas en ensalada o cocinadas. Se ocupa en platillos asiáticos.

•**Clima:** Resistente al frío y al calor. **Zonas 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** En almácigo y trasplantar a 30cm entre plantas, o al voleo directo en el suelo.

•**Cosecha:** A los dos meses post-siembra, puede ser escalonada cortando las hojas maduras o se puede cosechar toda la planta.

•**Nota:** Fácil de cultivar.

## Tepejilote

*Chamaedorea elegans*

Familia: Arecaceae

Origen: México



•**Otros nombres:** Pacaya, camedora.

•Palma de 1 a 2m de altura, con un diámetro de copa 1.5 a 2.5m.

•Flores tiernas comestibles.

•**Clima:** De templado a semi-cálido. Altitud de 500 a 1,800m s. n. m. Sensibles a las heladas. Prefiere sombra y media sombra. **Zonas 2 y 3.**

•**Siembra:** Prefiere suelo fértil, bien drenado.

## Tomate de cáscara Manzano

*Physalis philadelphica*

Familia: Solanaceae

Origen: México



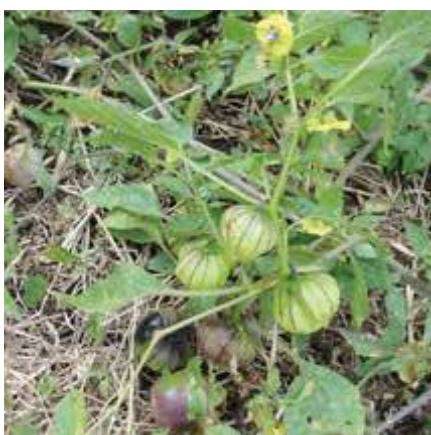
- Variedad antigua y resistente poco común, sus frutos son amarillos con forma acorazonada.
- Frutos comestibles, se usan principalmente para hacer salsas. Su sabor es un poco más ácido que el tomate de cáscara común.
- **Clima:** Templado. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas.

## Tomate de cáscara Oaxaca

*Physalis philadelphica*

Familia: Solanaceae

Origen: Mesoamérica



- Planta anual de 60cm de ancho por 40cm de alto. Da fruto mediano que a diferencia del tomate de cáscara otoño, presenta tonalidades verde y morado en su cáscara.
- Fruto comestible excelente para salsas. La envoltura se utiliza en infusión para mejorar la consistencia de los tamales y para hacer buñuelos.
- **Clima:** Templado y cálido, no resiste heladas. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** Cuando el tomate revienta su envoltura.

## Tomate de cáscara Oaxaca morado

*Physalis philadelphica*

Familia: Solanaceae

Origen: Mesoamérica



- Planta anual de 60cm de ancho por 40cm de alto. Tomates color morado intenso con cáscara verde. La cáscara se prepara en infusión para mejorar la consistencia de los tamales y para hacer buñuelos.
- **Clima:** templado y cálido. Suelos bien drenados y plena exposición al sol. Zonas: 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En primavera en almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** A los 4 meses post siembra aproximadamente, cuando revienta su cáscara.

## Tomate de cáscara Otoño

*Physalis philadelphica*

Familia: Solanaceae

Origen: Mesoamérica



- Planta anual de 60cm de ancho por 40cm de alto. Fruto de tamaño mediano color verde y morado, con cáscara verde.
- Fruto comestible excelente para salsas. La envoltura se utiliza en infusión para mejorar la consistencia de los tamales y para hacer buñuelos.
- **Clima:** Templado y cálido, no resiste heladas. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** Cuando el tomate revienta su envoltura.
- **Nota:** Se cultiva en México desde 900 A. C.

## Tomate de cáscara Verano

*Physalis philadelphica*

Familia: Solanaceae

Origen: Mesoamérica



- Planta anual de 40cm de altura por 40cm de ancho. Frutos de tamaño mediano color verde y cáscara verde con venas moradas.
- Frutos comestibles, ideales para asar o hacer salsas.
- **Clima:** templado y cálido, no resiste heladas. Muy resistente a la humedad. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** Se cosecha cuando se revienta su envoltura.

## Verdolaga

*Portulaca oleracea*

Familia: Portulacaceae

Origen: África tropical y Oeste asiático



- Planta rastrera de fácil propagación consumida en todo el mundo. Tallos rojizos, hojas ovaladas carnosas y floración amarilla.
- Hojas, flores y tallos comestibles de excelente sabor, ya sea crudo o guisado.
- **Clima:** Cálido a templado. Adaptada al clima de zonas altas del estado de México, entre 2,000 y 2,300 m s. n. m. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 20cm entre plantas
- **Cosecha:** Escalonada. Cortar los tallos y hojas a partir de los 3 meses, cuando las hojas están tiernas y antes de que comience la formación de semilla.

# Zanahoria

*Daucus carota*

Familia: Apiaceae

Origen: Afganistán e Irán



- Planta de hasta 50cm de alto, con raíz engrosada de color naranja. Rica en carotenos.
- Raíz engrosada comestible ya sea cruda o cocida de excelente sabor. Algunas culturas también consumen las hojas frescas o guisadas. Las raíces suelen ser más dulces en climas templados, y un poco amargas en climas cálidos.
- **Clima:** Templado a subtropical. **Zonas: 3 y 4.**
- **Siembra:** Se revuelve la semilla con puñados de tierra suelta, y se esparce al voleo •la cama preparada, con una densidad recomendada de 5.5g de semilla para 10m<sup>2</sup>.
- **Cosecha:** A los 4 meses aproximadamente, cuando la raíz sobresale de la superficie del suelo y se ha engrosado. Si se pasa de madura se amarga y se fisura la raíz.

## Zanahoria Juwarot

*Daucus carota*

Familia: Apiaceae

Origen: Afganistán e Irán



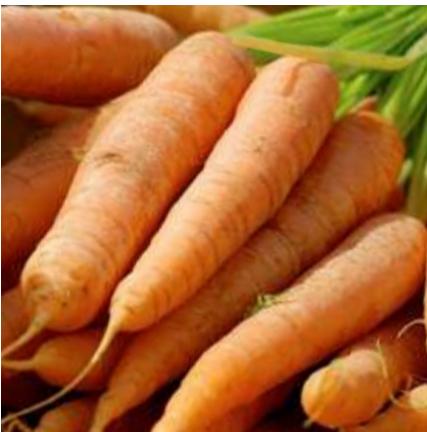
- Planta de hasta 50cm de alto, con raíz engrosada de color naranja. Rica en carotenos.
- Raíz comestible ya sea cruda o cocida, de excelente sabor. Algunas culturas también consumen las hojas frescas o guisadas. Las raíces suelen ser más dulces en climas templados, y un poco amargas en climas cálidos.
- **Clima:** Templado a subtropical. **Zonas 3 y 4.**
- **Siembra:** Se revuelve la semilla con algunos puñados de tierra suelta, y se siembra al voleo sobre la cama preparada.
- **Cosecha:** A los 4 meses aproximadamente, cuando la raíz sobresale de la superficie del suelo y se ha engrosado. Si se madura se amarga y se fisura la raíz.

## Zanahoria Tai

*Daucus carota*

Familia: Apiaceae

Origen: Asia central



- **Clima:** Adaptada a climas más húmedos y calurosos que otras variedades de zanahoria; logra su floración en condiciones de calor. **Zonas: 1, 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En cualquier época del año, directo en el suelo al chorillo.
- **Cosecha:** A los 2 meses y medio post-siembra aprox..

# CEREALES



## Amaranto Burgundy

*Amaranthus cruentus*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Mesoamérica



- Planta herbácea anual, color tinto intenso de 1.5m de alto.
- Hojas y semillas comestibles. Las semillas se revientan, se cuecen, se muelen crudas o se hacen germinados. Tienen un alto contenido de minerales y vitaminas, la proteína de la semilla es el doble que en el maíz y el trigo.
- Clima:** Templado-cálido. No resiste heladas. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**
- Siembra:** En almácigo y trasplantar a 20cm o directo en el suelo al voleo.



## Amaranto dorado gigante

*Amaranthus cruentus*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Mesoamérica



- Tallo y cabeza color naranja dorado. Domesticado en México desde hace más de 6,000 años.
- Son comestibles las hojas y las semillas reventadas, cocidas o germinadas. Tienen un alto contenido de minerales y vitaminas, la proteína de la semilla es el doble que en el maíz y el trigo.
- Clima:** Resiste bien a la humedad. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**
- Siembra:** En almácigo y trasplantar a 20cm entre plantas o directo en el suelo al voleo.



## Amaranto Fercita

*Amaranthus cruentus*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Mesoamérica



- Planta anual de 1.5 m de alto, color verde claro.
- Son comestibles las hojas y las semillas reventadas, cocidas o germinadas y en harina. Tienen un alto contenido de minerales y vitaminas, la proteína de la semilla es el doble que en el maíz y el trigo.
- **Clima:** Templado a cálido. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 20cm o directo en el suelo al voleo.

## Amaranto negro Chuquisaca

*Amaranthus caudatus*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Mesoamérica



- Planta herbácea anual, color violeta brillante de 2m de alto, con semillas negras. Variedad muy productiva.
- Son comestibles las hojas y las semillas reventadas, cocidas o germinadas y en harina. Alto contenido de minerales y vitaminas, la proteína de la semilla es el doble que en el maíz y el trigo.
- **Clima:** Templado-cálido. No resiste heladas. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 20cm, o directo en el suelo al voleo.
- **Cosecha:** A los tres meses y medio, cuando la inflorescencia comienza a marchitarse y la semilla se desprende al hacerlas crujir.

## Amaranto Tumin

*Amaranthus cruentus*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Mesoamérica



- Planta herbácea anual, de 1.5m de alto color verde claro y semillas amarilla. Nativa del estado de Puebla.
- Son comestibles las semillas reventadas, cocidas o germinadas y en harina. Tienen un alto contenido de minerales y vitaminas, la proteína de la semilla es el doble que en el maíz y el trigo.
- **Clima:** Templado-cálido. No resiste heladas. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 20cm o directo en el suelo al voleo.

## Amaranto verde Arelic

*Amaranthus cruentus*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Mesoamérica



- Planta anual que alcanza los 1.5m de altura, color verde, con semillas pequeñas blancas.
- Semillas tostadas comestibles y hojas tiernas como quelites.
- **Clima:** Templado y cálido. Zonas 1, 2, 3 y 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo al voleo, o en almácigo y trasplantar a 20cm entre plantas.



## Arroz morado

*Oryza sativa*

Familia: Poaceae

Origen: Asia tropical



- Cereal anual de 60cm de alto aproximadamente que forma espigas con semillas de color morado. Semilla comestible, rica en almidón en variados platillos. Esta variedad se siembra tradicionalmente en zonas cálidas de Guerrero. Zonas 1, 2 y 3.
- **Clima:** Cálido. Tolera humedad. No tolera heladas.
- **Siembra:** Al voleo en tiempo de calor, o bien a 10cm entre semillas. Tradicionalmente se inundan los campos de arroz para evitar hierbas, pero no es obligatorio, basta con regar abundantemente 1 o 2 veces por semana.
- **Cosecha:** cuando la espiga ha secado y las semillas se desprenden fácilmente: Para fines de forraje se recomienda hacer primer pastoreo o corte a los 3 meses. Incorporar como abono al inicio de la floración.

## Avena criolla

*Avena sativa*

Familia: Poaceae

Origen: Asia



- Cereal anual de hasta 1.2m de alto, produce semillas nutritivas en espigas terminales.
- Se consume la semilla cruda o guisada. Buena fuente de fibra y proteína. La planta se ocupa como paja y cultivo de cobertura.
- **Clima:** Templado. Tolera heladas. Zonas 4 y 5.
- **Siembra:** Al voleo, a una densidad de 35g/10m<sup>2</sup>, o bien de 50 a 60kg/ha.
- **Cosecha:** Cuando la planta comienza a marchitarse, pero antes de secarse totalmente, de lo contrario la semilla se cae de la espiga.

## Cebada Etiopía

*Hordeum vulgare*

Familia: Poaceae

Origen: Asia



- Planta anual de hasta 1m de altura.
- Semillas color café rojizo.
- Semillas comestibles, para la elaboración de harina y cerveza. La planta sirve como forraje.
- **Clima:** Templado. Temperatura óptima de 16 - 20°C. Resistente sequías.  
**Zonas 4 y 5.**

## Cebada mixteca

*Hordeum vulgare*

Familia: Poaceae

Origen: Sudeste asiático



- Planta anual de 1m de alto y semillas color verde oscuro.
- Semillas comestibles. Es forrajera.
- **Clima:** Templado. Esta variedad es sembrada de manera tradicional en la Sierra Mixteca, Oaxaca. **Zonas 4 y 5.**
- **Siembra:** Mezclar con tierra suelta en una cubeta y sembrar al voleo, 60gr por cada 10m<sup>2</sup>.
- **Cosecha:** Cuando la espiga comienza a marchitar y suelta fácilmente las semillas.

## Cebada morada

*Hordeum vulgare*

Familia: Poaceae

Origen: Asia



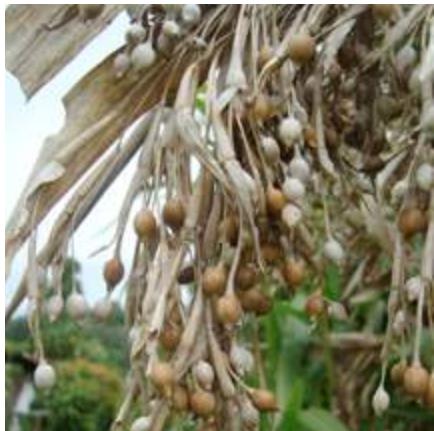
- Planta anual de hasta 1m de altura. Semillas color morado.
- Semillas comestibles, para la elaboración de harina y de cerveza. La planta sirve como forraje.
- **Clima:** Templado. Temperatura óptima de 16 - 20 °C. Se adapta fácilmente a cualquier condición y a climas extremos. **Zonas 4 y 5.**

# Cereal Alday o Ma-Yuen

*Coix lacrima-jobi*

Familia: Poaceae

Origen: Sudeste de Asia



- Pasto perenne que amacolla y alcanza hasta 3m de alto.
- Propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, diuréticas, anticancerígenas, analgésicas, emenagogas y sedantes. Las hojas y semillas funcionan muy bien como forraje por su alto contenido de nutrientes.
- **Clima:** Templado-cálido, altura de 0 a 2000m s. n. m. Requiere poco cuidado y es resistente a plagas y enfermedades.
- **Siembra:** Directo en la cama, a 40cm entre plantas.

## Maíces

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Méjico que ha coevolucionado con culturas ancestrales del continente, es centro de origen y diversificación del maíz. Además de ser rico en energía, existe una diversidad de 220 variedades aproximadamente, adecuadas a las más dispares condiciones goeclimáticas.

### ¿Por qué apostar a la diversidad de maíces?

Dijo yo: ¿Cuál de estos maíces es más rápido en crecer?

Dijo el viejo: El amarillo es de 5 meses, el morado de 6 y el blanco de 7.

— ¿Y cuál rinde más?

— El amarillo poco, el morado un poco más y el

blanco es mejor.

— ¡Ah! ¿Y por qué no siembra puro blanco en lugar de esa revolución?

— El viejo sonrió mostrando sus dientes como de maíz reventado.

— Pero dime, ¿Cómo van a venir las lluvias este año?

— Óigame, yo soy agrónomo, no adivino.

— Ya ve. Sólo el cielo sabe. Pero sembrando así, si llueve poco, levanto amarillo; si llueve más levanto más, y si llueve bien levanto de los tres.”

Adaptado de Efraín Hdez.. Xolocotzi.

*! La diversidad es resiliencia!*

## Maíz amarillo criollo

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Variedad temprana, planta delgada, tamaño mediano, mazorca de 10 a 25cm, olate muy delgado. Semilla pequeña, color amarillo.
- Se utiliza para comer tierno en elote y seco en tortillas
- **Clima:** Cálido-templado. Tolera el exceso de humedad. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Tradicionalmente se siembra en la luna llena de abril o mayo a 60cm entre plantas.
- **Cosecha:** En luna creciente o llena.

## Maíz Chalqueño amarillo

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Cultivo anual de hasta 5m de altura, mazorca de 20cm de largo con granos alargados amarillos.

- Se puede comer tierno en elote, pero se prefiere seco por su calidad en pinole.

- **Clima:** Templado. Cultivo tradicional del Edo. de México.

### Zona 4.

- **Siembra:** Tradicionalmente se siembra en mayo a inicios de las lluvias (en planicies de Edo. Mex). Directo en el suelo a 60cm de separación y 3 semillas por hoyo en surcos de 90cm de ancho.

- **Cosecha:** A los 7 meses, cuando la planta está marchita y la mazorca está seca.

## Maíz Chalqueño azul

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Cultivo anual de hasta 5m de altura, mazorca de 20cm de largo con granos alargados y azules.

- Se puede comer tierno en elote, pero se prefiere seco por su calidad en pinole, ideal para ello por su coloración.

- **Clima:** Templado. Cultivo tradicional del Edo. de México.

### Zona 4.

- **Siembra:** Tradicionalmente se siembra en mayo a inicios de las lluvias (en planicies de Edo. Mex). Directo en el suelo a 60cm de separación y 3 semillas por hoyo en surcos de 90cm de ancho.

- **Cosecha:** A los 7 meses, cuando la planta está marchita y la mazorca está seca.

## Maíz Chalqueño blanco

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Cultivo anual de hasta 5m de altura, mazorca de 20cm de largo con granos alargados y blancos. Variedad ideal para tortillas.

- Se puede comer tierno en elote, pero se prefiere seco por su calidad para tortillas.

- **Clima:** Templado. Cultivo tradicional del Edo. de México. Zona 4.

- **Siembra:** Tradicionalmente se siembra en mayo a inicios de las lluvias (en planicies de Edo. Mex). Directo en el suelo a 60cm de separación y 3 semillas por hoyo. Surcos de 90cm de ancho.

- **Cosecha:** A los 7 meses, cuando la planta está marchita y la mazorca está seca.

# Maíz Chalqueño negro

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Cultivo anual de hasta 5m de altura, mazorca de 20cm de largo con granos alargados y negros. Variedad ideal para pinole por su coloración.
- Se puede comer tierno en elote, pero se prefiere seco por su calidad en pinole.
- **Clima:** Templado. Cultivo tradicional del Edo. de México. **Zona 4.**
- **Siembra:** Tradicionalmente se siembra en mayo a inicios de las lluvias (en planicies de Edo. Mex). Directo en el suelo a 60cm de separación y 3 semillas por hoyo. Surcos de 90cm de ancho.
- **Cosecha:** A los 7 meses, cuando la planta está marchita y la mazorca está seca.

# Maíz Chalqueño rojo

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Cultivo anual de hasta 5m de altura, mazorca de 20cm de largo con granos alargados color ojo.
- Variedad que se prefiere seco ideal para pinole por su coloración. También se puede comer tierno en elote.
- **Clima:** Templado. Cultivo tradicional del Edo. de México. **Zona 4.**
- **Siembra:** Tradicionalmente se siembra en mayo a inicios de las lluvias (en planicies de Edo. Mex), directo en el suelo a 60cm de separación y 3 semillas por hoyo en surcos de 90cm de ancho.
- **Cosecha:** A los 7 meses, cuando la planta está marchita y la mazorca está seca.

# Maíz Jazmín blanco

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Planta alta y vigorosa de más de 2m. Mazorcas blancas de olate delgado y ocasionalmente rojas.
- Cuando se come tierno es de sabor dulce y es excelente para hacer tortillas.
- **Clima:** Templado. Tolera el exceso de humedad. **Zona 3.**
- **Siembra:** Tradicionalmente se siembra en la luna llena de abril o mayo, 3 semillas a 60cm.
- **Cosecha:** En luna creciente o llena de noviembre.
- **Nota:** Variedad cultivada por generaciones en Huatusco. Aquí, su ciclo es muy tardado por las temperaturas bajas y nubosidad.

## Maíz Jazmín rojo

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Planta alta y vigorosa de más de 2m.
- Mazorcas rojas de olate delgado.
- Cuando se come tierno es de sabor dulce y se considera de buena calidad para hacer tortillas.
- **Clima:** Tolera el exceso de humedad. Zona 3.
- **Siembra:** Tradicionalmente se siembra en la luna llena de abril o mayo, cada 60cm.
- **Cosecha:** En luna creciente o llena de noviembre.
- **Nota:** La variedad roja de jazmín crece en la tradicional milpa de Huatusco, los abuelos dicen que son los guardianes.

## Maíz morado criollo

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Planta de mediana a grande, mazorca de 25
- 30cm, olate delgado, tallo grueso, semilla grande de color morado.
- Se utiliza para comer tierno en elote y seco en tortillas
- **Clima:** Cálido-templado. Zonas 2 y 3.
- **Siembra:** Tradicionalmente se siembra en luna llena de abril o mayo a 60cm.
- **Cosecha:** En luna creciente o llena de noviembre.

## Maíz palomero amarillo grano chico

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Planta anual de 1.6m de alto, de mazorcas pequeñas con numerosas hileras de granos puntiagudos que revienta en palomitas. Es de las razas de maíz más antiguas de México.
- El maíz revienta y se consume como palomitas. Es excelente para preparar tortillas, tamales y atoles.
- **Clima:** Adaptado en México a altitudes entre 2200 a 2800m s. n. m. Distribuido naturalmente en Toluca y zonas aledañas. Zona 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo, dos semillas por hoyo, a 30cm entre plantas, sembrar en marzo o abril.
- **Cosecha:** A los 90 a 105 días post-siembra.

## Maíz palomero amarillo grano grande

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Planta anual de hasta 1.6m de alto, de mazorcas pequeñas con granos amarillos grandes a comparación de otras variedades de maíz palomero.
- El maíz revienta y se consume como palomitas. Es excelente para preparar tortillas, tamales y atoles.
- **Clima:** Adaptado en México a altitudes entre 2200 a 2800m s. n. m. Distribuido naturalmente en Toluca y zonas aledañas. **Zonas 4 y 5.**
- **Siembra:** En marzo o abril, directo en el suelo, dos semillas por hoyo, cada 30cm entre.
- **Cosecha:** A los 90 a 105 días post-siembra.

## Maíz palomero Arcoíris

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: Centroamérica



- Planta de 1.5m de alto. Mazorca pequeña, granos multicolores muy vistosos, que van del azul al amarillo.
- El maíz revienta y se consume como palomitas.
- Clima: Cálido a templado. Soporta condiciones de sequía y calor. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Directo en el suelo, dos semillas por hoyo, a 20cm.
- **Cosecha:** A los 3 meses o un poco antes.

## Maíz palomero Calico

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Planta pequeña, de hasta 1.5m de alto. Mazorca pequeña, granos de colores blanco, morado, rojo, azul, amarillo y café.
- Las semillas reventadas son de menor tamaño que las comerciales pero con mejor sabor.
- **Clima:** Templado y cálido. **Zona 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Directo en el suelo, dos semillas por hoyo, a 20cm entre plantas.
- **Cosecha:** A los 90 a 105 días post-siembra.
- **Nota:** Variedad difícil de encontrar.

## Maíz palomero Mantequilla

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Planta anual de hasta 1.6m de alto, de mazorcas pequeñas con numerosas hileras de granos puntiagudos que revienta en palomitas. Es de las razas de maíz más antiguas de México.
- El maíz revienta y se consume como palomitas. Es excelente para preparar tortillas, tamales y atoles.
- **Clima:** Adaptado en México a altitudes entre 2200 a 2800m s. n. m. Distribuido naturalmente en Toluca y zonas aledañas. **Zona 4.**
- **Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas, sembrar en marzo o abril.
- **Cosecha:** A los 90 a 105 días post-siembra.

## Maíz palomero Pinky

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Planta pequeña de hasta 1.5m de alto. Mazorca pequeña, granos de llamativo color rosado.
- Las semillas reventadas son de menor tamaño que las comerciales pero con mejor sabor.
- **Clima:** Templado y cálido. **Zona 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Directo en el suelo, dos semillas por hoyo, a 20cm entre plantas .
- **Cosecha:** A los 90 a 105 días post-siembra.
- **Nota:** Variedad difícil de encontrar.

## Maíz palomero rojo

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Planta pequeña, de 1.2 a 1.5m de alto. Mazorca pequeña, granos de color rojo.
- Las semillas reventadas son de menor tamaño que las comerciales pero con mejor sabor.
- **Clima:** Templado y cálido.
- **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Directo en el suelo, dos semillas por hoyo, a 20cm entre plantas .
- **Cosecha:** A los 90 a 105 días.
- **Nota:** Variedad difícil de encontrar.

## Maíz Pepitilla

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Cultivo anual de hasta 4m de altura, granos alargados y picudos. Variedad ideal para tortillas, que ha ganado competencias de degustaciones.
- Se puede comer tierno en elote, pero se prefiere seco por su calidad en tortilla.
- **Clima:** Templado. Zona 4.
- **Siembra:** Tradicionalmente se siembra en mayo a inicios de lluvias. Directo en el suelo a 60cm de separación y 3 semillas por hoyo. Surcos de 90cm de ancho.
- **Cosecha:** A los 7 meses, cuando la planta está marchita y la mazorca está seca.

## Maíz pozolero

*Zea mays*

Familia: Poaceae

Origen: México



- Cultivo anual de hasta 5m de altura, mazorca de 20cm de largo, con granos gordos, anchos y achatados lateralmente.
- Se ocupa para preparar pozole.
- **Clima:** Templado. Cultivo tradicional del Edo. de México.
- **Zonas 3 y 4.**
- **Siembra:** Tradicionalmente se siembra en mayo a inicios de las lluvias (en planicies del Edo. Mex). Directo en el suelo a 60cm de separación y 3 semillas por hoyo. Surcos de 90cm de ancho.
- **Cosecha:** A los 7 meses, cuando la planta está marchita y la mazorca está seca.

## Mijo japonés

*Echinochloa frumentacea*

Familia: Poaceae

Origen: Asia



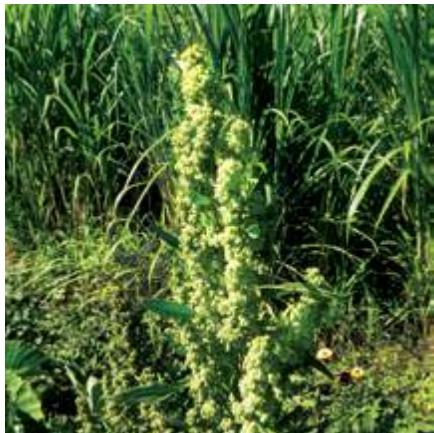
- Cereal anual de hasta 1.8m de altura.
- Cereal muy rico en energía, usado para alimentar aves, aunque es una buena opción para las personas celíacas ya que no contiene gluten.
- **Clima:** Puede soportar cambios bruscos de temperatura. Zonas 1, 2, 3 y 4.
- **Siembra:** Directamente en el suelo o en almácigo y trasplantar a 20cm entre plantas. Se puede desarrollar en todo tipo de suelos bien drenados, pero con suficiente humedad.

# Quinoa

*Chenopodium quinoa*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Los Andes de Bolivia y Perú.



- Planta anual de hasta 1.5m de alto.
- Hojas, flores tiernas (como huauzontle) y semillas comestibles. Las semillas son de alto valor nutritivo, superiores a los cereales. Se cocinan como el arroz, sólo que hay que lavarlos muy bien ya que contienen saponinas.
- **Clima:** Se adapta a diferentes condiciones climáticas, es tolerante a la sequía, a la húmeda y al frío, en su etapa adulta resiste hasta -5°C. Requiere de suficiente humedad en la etapa inicial de su cultivo. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Al voleo con una densidad de siembra de 1 a 2g / 10m<sup>2</sup>.
- **Cosecha:** El tiempo de cosecha varía entre 4 y 6 meses.
- **Nota:** Existen más de 2,000 variedades de quinoa.

## Quinoa Apellewa

*Chenopodium quinoa*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Sur de América



- Planta anual de hasta 1.5m de alto.
- Variedad temprana.
- Hojas, flores tiernas (como huauzontle) y semillas comestibles. Las semillas son de alto valor nutritivo, antes de cocerlas hay que lavarlos muy bien ya que contienen saponinas que dan sabor amargo.
- **Clima:** Muy adaptable, tolerante a la sequía, humedad, calor y frío de hasta -5°C en su etapa adulta. Requiere de suficiente humedad en la etapa inicial de su cultivo. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Al voleo con una densidad de siembra de 1 a 2 g/10m<sup>2</sup> o en almácigo y trasplantar 20cm entre plantas.
- **Cosecha:** A los 3 meses post-siembra.

## Quinoa amarilla

*Chenopodium quinoa*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Perú.



- Planta anual de hasta 1.5m de alto.
- Hojas tiernas comestibles, semillas comestibles de alto valor nutritivo. Se cocina como el arroz, sólo que hay que lavarlo muy bien ya que contienen saponinas que le dan sabor amargo.
- **Clima:** Muy adaptable a diferentes condiciones climáticas, a la sequía y al exceso de humedad. Requiere de suficiente humedad en la etapa inicial de su cultivo. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Al voleo con una densidad de siembra de 2 g/10m<sup>2</sup> o en almácigo y trasplantar a 20cm entre plantas.

# Quinoa Cabeza roja

*Chenopodium quinoa*

Familia: Amaranthaceae

Origen:



- Planta anual de hasta 1.5m de alto. Hermosa inflorescencia color violeta intenso
- Hojas, flores tiernas (como huauzontle) y semillas comestibles. Las semillas son de alto valor nutritivo, superiores a los cereales. Se cocinan como el arroz, solo que hay que lavarlos muy bien ya que contienen saponinas.
- **Clima:** Se adapta a diferentes condiciones climáticas, es tolerante a la sequía, a la húmeda y al frío, en su etapa adulta resiste hasta -5°C. Requiere de suficiente humedad en la etapa inicial de su cultivo. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Al voleo con una densidad de siembra de 1 a 2 g/10m<sup>2</sup>



# Quinoa Temuco

*Chenopodium quinoa*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Sur de América



- Planta anual de hasta 1.5m de alto, de color amarillo verdoso. Semillas amarillo dorado.
- Hojas, flores tiernas y semillas comestibles de sabor dulce. Semillas de alto valor nutritivo, antes de cocerlas hay que lavarlos muy bien ya que contienen saponinas.
- **Clima:** Templado. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra** al voleo con una densidad de siembra de 1 a 2 g/10m<sup>2</sup> o en almácigo y trasplantar 20cm.
- **Cosecha:** El tiempo de cosecha es en 3 meses.
- **Nota:** Variedad resistente a la humedad, fácil de adaptar a diferentes condiciones climáticas.



# Trigo criollo

*Triticum aestivum*

Familia: Poaceae

Origen: Turquía y Siria



- Cereal anual al cual se le atribuye el apogeo de civilizaciones del viejo mundo, domesticado desde hace 8,000 años. Alcanza 1.2m de altura y produce espigas con semillas ricas en almidón.
- **Uso:** De sus semillas se obtienen harinas para panificación.
- **Clima:** Templado. Esta variedad está adaptada a las condiciones de Toluca y Edo Mex., es cultivada desde hace generaciones por familias de esta zona. **Zonas 4 y 5.**
- **Siembra:** durante la primavera. Método biointensivo: directo en el suelo a 12 cm entre plantas. Método convencional: al voleo o bien en surcos.

# Trigo Kamut o Khorasán

*Triticum turgidum ssp. turanicum*

Familia: Poaceae

Origen: Asia



- Trigo que alcanza 1.3m de altura, sus granos son de mayor tamaño que los trigos "durum" y "de primavera".
- Contiene más porcentaje de proteína y menos de gluten que otras variedades de trigo. Conocido desde hace 4,000 años en Egipto, como "trigo del Faraón".
- Clima: Cálido. Tolerante a pestes y sequías, ideal para altiplanos. **Zonas 4, 5 y 6.**
- **Siembra:** En primavera. Se desarrolla en suelos pobres.
- Método biointensivo:** Siembra directa, a una profundidad de 3cm aproximadamente y a 12cm entre plantas.
- Método convencional:** siembra directa al voleo o bien en surcos, 150 kg/ha aproximadamente



# Capote o Geranio bicolor

*Pelargonium hortorum*

Familia: Amarillidaceae

Origen: Sudáfrica



- Hermosa ornamental de hasta 50cm de alto, de hojas lobulares y vistosas flores rojizas que embellecen el huerto durante varios meses.
- **Clima:** **Zonas: 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Prefiere Plena exposición al sol, suelos bien drenados. Tolera sequía.
- Nota: las hojas y flores del geranio presentan toxicidad, evitar ingerir.

## Azucena criolla

*Hippeastrum sp.*

Familia: Amarillidaceae

Origen: Sudamérica



•Vistosa planta bulbosa perenne, de flores moradas. Crece hasta 1m de alto, y sus largas hojas forman macollos de 2m de diámetro aproximadamente

•Ornamental y atrayente de polinizadores que florea durante varios meses. Ideal para marcar linderos.

•**Clima: Zonas: 2, 3 y 4.**

•**Siembra:** Prefiere semisombra y suelos húmedos.

## Azucena roja

*Hippeastrum puniceum*

Familia: Amarillidaceae

Origen: Sudamérica



•Otros nombres: Cartuchos

•Vistosa planta bulbosa perenne, de flor roja y anchas hojas alargadas, que alcanza hasta 50cm de alto.

•Ornamental y atrayente de polinizadores que florea durante varios meses. No amacolla.

•**Clima: Zonas: 2 y 3.**

•**Siembra:** Prefiere semisombra o bien a pleno sol, procurando riego.

## Orquídea Flor de mayo

*Oncidium sphacelatum*

Familia: Orchidaceae

Origen: Centroamérica



•Planta epífita perenne de vistosas floraciones colgantes color amarillo brillante. Forma amplios conglomerados que enraízan en troncos de árboles o sustratos colgantes.

•Ornamental. Su floración abarca varios meses, iniciando en abril y terminando en junio. Excelente decorativa.

•**Clima: Zonas: 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** Se adapta a semisombra y a plena exposición al sol. Procurar humedad suficiente. Fácil propagación por división de bulbos y establecer en troncos de árboles o bien en trozos de madera colgantes.

## Orquídea Zapatilla

*Paphiopedilum sp.*

Familia: Orchidaceae

Origen: Asia tropical



•Orquídea terrestre de hermosas flores con forma de zapatillas, color rosáceo, café, blanco y amarillo. Excelente decorativa de fácil propagación y atractivo de polinizadores.

•**Clima: Zonas: 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** Se adapta a semisombra y a plena exposición al sol. Procurar humedad suficiente. Propagar por división de bulbos.

## Plumero o Manto rojo

*Megaskepasma erythrocyclamys*

Familia: Acanthaceae

Origen: Centroamérica



•Arbusto de hasta 3m de alto, amplias hojas y bellas inflorescencias rojas de 25cm de largo, muy vistosas. Su floración más abundante ocurre en otoño, aunque florea más esporádicamente en todas las estaciones. Excelente para cercos vivos y como ornamental.

•**Clima: Zonas: 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** Se adapta a semisombra y a plena exposición al sol. Procurar humedad suficiente. No soporta heladas.

## Agapando azul

*Agapanthus africanus*

Familia: Amaryllidaceae

Origen: África central



•**Otros nombres:** Ciento en uno.

•Planta herbácea de hasta 1m con flores azules. Florea en primavera y verano. •Flor de ornato. La planta sembrada de manera estratégica controla la erosión.

•**Clima:** Cálido a semi-frío. Altitud de 500 a 1,800m s. n. m.  
**Zonas 2, 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** A 40 a 50cm entre plantas, en un lugar soleado.

# Agapando blanco

*Agapanthus africanus*

Familia: Amaryllidaceae

Origen: África central



•**Otros nombres:** Ciento en uno.

•Planta herbácea de hasta 1m de alto con flores blancas. Florea en primavera y verano. •Flor de ornato. La planta sembrada de manera estratégica controla la erosión.

•**Clima:** Cálido a semi-frío. Altitud de 500 a 1,800m s. n. m.

**Zonas 2, 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** A 40cm entre plantas. En lugar soleado.

# Amapola silvestre

*Papaver rhoeas*

Familia: Papaveraceae

Origen: Europa y Norte África



•Planta anual de hasta 60cm de alto, con hojas dentadas y bellas flores escarlata, acampanadas.

•Ornamental. Semillas comestibles ocupadas como condimento en panes. La savia, pétalos y cápsulas contienen rhoeadina, un alcaloide de efectos ligeramente sedante.

•**Clima:** Templado. **Zonas 3 y 4.**

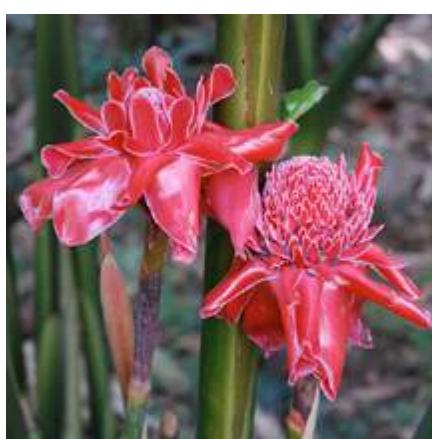
•**Siembra:** Al voleo, o bien en almácigo y trasplantar a 30cm entre plantas. No tolera climas cálidos ni la humedad en exceso.

# Antorchia

*Etlingera elatior*

Familia: Zingiberaceae

Origen: Indonesia



•Hermosa planta herbácea perenne de hasta 6m de alto. Llamativas hojas lustrosas lanceoladas de 80cm de largo. Los tallos jóvenes son de color rojizo y al madurar cambian a verde. Sus flores emergen de tallos del suelo, que crecen rectos a 1m de alto y desarrollan una flor esférica roja muy vistosa.

•Barrera viva y ornamental. Se poda y rebrota muy fácilmente, es de crecimiento vigoroso.

•**Clima:** Cálido a templado. Prefiere ambientes húmedos.

**Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** Los rizomas a 1m de distancia. Crecerán más rizomas alrededor.

## Bandera española o Candela

*Kniphofia uvaria*

Familia: Xanthorrhoeaceae

Origen: Sudáfrica



•Planta perenne de 90cm de alto que forma macollos. Sus hermosas panículas florales se elongan hasta 1.5m de alto, con un color rojo y amarillo intenso.

•Es atrayente de polinizadores, barrera viva y planta de ornato.

•Es común encontrarla asilvestrada en áreas de bosque de pino-encino.

Clima templado. Tolera sequía estacional y heladas. Procurar suelos bien abonados y de buen drenaje. **Zonas 3 y 4.**

•Sembrar a pleno sol, a 1m entre plantas. Se propaga fácilmente al separar los rizomas y resemebrarlos.

## Cabeza de dragón

*Dracocephalum moldavica*

Familia: Lamiaceae

Origen: Asia y Europa oriental



•**Otros nombres:** Moldávica o Melisa turca

•Hierba anual de hasta 1m de alto, con hermosas flores azul violeta. Delicioso aroma alimonado.



•Ornamental y atrayente de polinizadores. Se extrae de esta planta un aceite esencial con geraniol, linalol, flavonoides, entre otros. Sus semillas son astringentes, carminativas y tónicas. La infusión de las hojas es febrífera.

•**Clima:** Templado a cálido. Plena exposición al sol. Resiste frío.

**Zonas 2, 4 y 5.**

•**Siembra:** en almácigo, y trasplantar a 80cm entre plantas. Prefiere suelos áridos, suelos con buen drenaje.

## Caléndula

*Calendula officinalis*

Familia: Asteraceae

Origen: Mediterráneo oriental



•Planta herbácea anual de 30 a 50cm de alto y 30cm de ancho. Flores comestibles de color naranja que florecen casi todo el año; se abren por la mañana y se cierran al atardecer.



•Las flores son comestibles y se utilizan como antiséptico para la piel.

•**Clima:** Templado. Resistente a la humedad, la sequía, las heladas y calores fuertes. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** En almácigo y trasplantar a 30cm entre plantas.

•**Nota:** Prefiere el sol directo.

# Caléndula amarilla

*Calendula officinalis*

Familia: Asteraceae

Origen: Mediterráneo oriental



•Planta herbácea anual de 30 a 50cm de alto y 30cm de ancho. Flores amarillas comestibles de color naranja que florean casi todo el año; se abren por la mañana y se cierran al atardecer.



•Las flores son comestibles y se utilizan como antiséptico para la piel.

•**Clima:** Templado. Resistente a la humedad, la sequía, las heladas y calores fuertes. Zonas 2, 3, 4 y 5.

•**Siembra:** En almácigo y trasplantar a 30cm entre plantas.

•**Nota:** Prefiere el sol directo.

# Cempasúchil amarillo

*Tagetes sp.*

Familia: Asteraceae

Origen: México



•Planta anual herbácea, de hasta 1m de altura. Flores grandes amarillas con gran cantidad de pétalos aromáticos.



•Se utiliza para controlar nemátodos e insectos dañinos que viven bajo el suelo. También se ocupa como colorante natural, y la flor es comestible, diurética, sudorífica y reduce flatulencias. La flor es de ornato para las ofrendas del día de muertos.

•**Clima:** Cualquier tipo de clima. Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.

•**Siembra:** Directo en el suelo al voleo

•**Nota:** Prefiere lugares soleados.

# Cempasúchil Arlequín

*Tagetes sp.*

Familia: Asteraceae

Origen: México



•Planta anual herbácea, de hasta 1m de altura. Hermosas flores con rayas amarillas y rojas que irradian desde su centro.



Ocupada para controlar nemátodos e insectos. Otros usos: en té se toma como diurética, sudorífica y carminativa. La flor es de ornato para las ofrendas del día de muertos.

•**Clima:** Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.

Prefiere lugares soleados

•**Siembra:** En primavera y verano, directo en el suelo al voleo.

•**Cosecha:** A los 4 meses aproximadamente .

## Cempasúchil enano

*Tagetes sp.*

Familia: Asteraceae

Origen: México



- Planta anual herbácea, aromática, de 60cm de alto. Flores grandes muy llenas amarillas.
- Se utiliza para controlar nemátodos e insectos dañinos que viven bajo el suelo. También se ocupa como colorante natural, y la flor es comestible, diurética, sudorífica y reduce flatulencias. La flor es de ornato para las ofrendas del día de muertos.
- **Clima:** Cualquier tipo de clima. Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo en el suelo al voleo.
- **Nota:** Prefiere lugares soleados.

## Cempasúchil naranja

*Tagetes sp.*

Familia: Asteraceae

Origen: México



- Planta anual herbácea, que alcanza más de 1m de altura. Flores grandes anaranjadas claro con gran cantidad de pétalos y aromáticas, cuando alcanzan su tamaño máximo, el tallo se vence.
- Se utiliza para controlar nemátodos e insectos dañinos que viven bajo el suelo. También se ocupa como colorante natural, y la flor es comestible, diurética, sudorífica y reduce flatulencias. La flor es de ornato para las ofrendas del día de muertos.
- **Clima:** Cualquier tipo de clima. Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo en el suelo al voleo.
- **Nota:** Prefiere lugares soleados.

## Cempasúchil rojo

*Tagetes sp.*

Familia: Asteraceae

Origen: México



- Planta herbácea anual, aromática. Flores medianas con tonos naranjas y rojos.
- Se utiliza para controlar nemátodos e insectos dañinos que viven bajo el suelo. También se ocupa como colorante natural, y la flor es comestible, diurética, sudorífica y reduce flatulencias. La flor es de ornato para las ofrendas del día de muertos.
- **Clima:** Cualquier tipo de clima. Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo en el suelo al voleo.
- **Nota:** Prefiere lugares soleados.

## Cempasúchil rojo Ocho pétalos

*Tagetes sp.*

Familia: Asteraceae

Origen: México



•Planta anual herbácea, que alcanza 1m de altura. Flores de pétalos rojo vivo y centro amarillo, muy vistosas. A diferencia de otras variedades, la flor posee pétalos más anchos y en menor número.

•Se utiliza como ornamental en día de muertos, y para controlar nemátodos e insectos dañinos. Desde la antigüedad se utiliza con fines alimenticios y como colorante. Funciona como diurético, sudorífico y ayuda a reducir las flatulencias.

•**Clima:** Cualquier tipo de clima. Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.

•**Siembra:** Directo en el suelo al voleo. Prefiere lugares soleados.



## Cempasúchil Sombrerito

*Tagetes sp.*

Familia: Asteraceae

Origen: México



•Planta anual de 50cm de alto, que se extiende aproximadamente 60cm de ancho. Flores de color amarillo al centro y rojo en los bordes. Tiende a echar flor tres veces a lo largo de dos meses de floración.

•Pétalos comestibles. Variedad muy vistosa y productiva, utilizada tradicionalmente en día de muertos. También se utiliza para controlar nemátodos e insectos dañinos en suelos afectados.

•**Clima:** Templado y cálido. Zonas 2, 3, 4 y 5.

•**Siembra:** Directo en el suelo al voleo. Crece en cualquier tipo de suelo, es resistente a la humedad y prefiere lugares soleados.



## Clitoria o Conchita azul

*Clitoria ternatea*

Familia: Fabaceae

Origen: Mediterráneo y Asia



•Leguminosa perenne semiarbustiva, que alcanza 1m de alto. Tiene guías que trepan si encuentran tutores. Produce hermosas flores solitarias color azul.

•Producción de forraje (hasta 80 ton/ha forraje fresco, con 23% de proteína cruda de buena digestibilidad para el ganado), ornamental y atractivo para polinizadores.

•**Clima:** Tropical y subtropical. Tolera sequías, no soporta heladas ni suelos inundados. Zonas 1 y 2.

•**Siembra:** Directo en el suelo a 50cm entre matas.

•**Cosecha:** Para forraje, cortar durante primeros indicios de floración.



# Crisantemo Chungiku

*Glebionis coronarium*

Familia: Asteraceae

Origen: Mediterráneo y Asia



- Planta anual robusta, con bellas flores amarillas y blancas, que alcanza los 80cm de alto.
- Ornamental, atrayente de polinizadores y comestible. En Asia, la flor es cosechada fresca y ocupada en ensaladas.
- **Clima:** Tropical a templado. Requiere condiciones cálidas y húmedas. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En almácigo, y trasplantar a 40cm entre plantas.
- **Cosechar:** Cuando las flores han abierto completamente y están frescas.

## Dalia

*Dahlia pinnata*

Familia: Asteraceae

Origen: México



- La mayoría de las dalias son plantas herbáceas anuales, que rebrotan en temporadas de lluvia a partir de sus raíces tuberosas. Sus pétalos son múltiples y largos de colores rosa, amarillo y blanco.
- Sus pétalos y tubérculos son comestibles y se utilizan en tratamientos para la diabetes. Su uso principal es ornamental. La dalia es considerada la flor nacional, pues es endémica de México.
- **Clima:** Templado. **Zonas 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** En almácigo, trasplantar a 40cm entre plantas. A pleno sol, en cualquier tipo de suelo.
- **Nota:** Rescatar los camotes después del invierno y resembrarlos en lluvias. Son muy buscados por las hormigas.

## Dalia multicolor

*Dahlia pinnata*

Familia: Asteraceae

Origen: México



- Planta herbácea perenne de hasta 90cm de alto, de vistosas y hermosas flores multicolor (moradas, blancas, rosas, amarillas, naranjas).
- Sus pétalos y tubérculos son comestibles y se utilizan en tratamientos para la diabetes. Su uso principal es ornamental. La dalia es considerada la flor nacional, pues es endémica de México.
- **Clima:** Templado. Se le encuentra naturalmente en áreas abiertas de bosques de pino y Encino, así como en matorrales y pastizales. Tolera exposición total o parcial al sol. **Zonas 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** Procurar suelo de buen drenaje y abonar. Se siembra la semilla en almácigo y se trasplanta a 40cm de distancia. O bien se siembra el bulbo a unos 6cm de profundidad, procurando que la zona del brote apunte hacia arriba.

## Delfinum o Espuela de caballero

*Delphinium sp.*

Familia: Ranunculaceae

Origen: Eurasia



- Hermosa planta anual o perenne que alcanza 1.8 m de alto, hojas alternas muy divididas. Inflorescencias en espiga densamente adornada, de color púrpura oscuro y blanco.



- Ornamental y atrayente de polinizadores.

- **Clima:** Templado. Requiere suelos con buen drenaje, prefiere plena exposición al sol, no tolera anegamiento. Zonas 2, 3 y 4.

- **Siembra:** En almácigo y trasplantar en primavera, a 1m de separación, ya que engrosan sus raíces.

- **Cosecha:** Realizar un corte de las inflorescencias antes de que inicien su marchitamiento induce a una segunda floración en el año.

## Espantaperros

*Plectranthus caninus*

Familia: Lamiaceae

Origen: Asia y África



- **Otros nombres:** Coleus canina.

- Planta herbácea de hasta 40cm de alto, las flores crecen al final del tallo en espigas y son de color azulado-púrpura.

Pueden florecer durante todo el año, principalmente en verano. Desagradable aroma que repeler a perros y gatos.

- Adecuada para colocar en lugares donde no queremos que se acerquen mascotas. Ornamental.

- **Clima:** Templado-cálido. Le afectan las temperaturas extremas. Zonas 2, 3 y 4.

- **Siembra:** De muy fácil mantenimiento. Prefiere lugares soleados o con semisombra si el lugar es caluroso. Requiere de riego escaso.

## Flor Cosmos

*Cosmos bipinnatus*

Familia: Asteraceae

Origen:



- Bella flor anual de hasta 1.5m de alto que florea desde la primavera y hasta el otoño. Floración abundante, color morado.

- Ornamental. Gran atrayente de polinizadores.

- **Clima** cálido y plena exposición al sol. Resiste sequías leves y bajas temperaturas. Se suele encontrar silvestre en bosques de pino encino. Zonas 3 y 4.

- **Sembrar** en almácigo a inicios de primavera y trasplantar a 60cm entre matas. Los ejemplares altos pueden requerir tutor, tienden a formar matojos abundantes. Es fácil de propagar pues se resiembra sola por medio de sus semillas.



# Flor de California

*Eschscholzia californica*

Familia: Papaveraceae

Origen: Zonas templadas de América



- Planta de 60cm de alto con flores grandes amarillas o anaranjadas. Puede ser perenne o anual.
- Ornamental y atrayente de polinizadores. De la semilla se obtiene aceite comestible, se ocupa en panificación y como pienso para aves. Sus flores en infusión tienen propiedades sedantes, anestésicas, vasodilatadoras y antiinflamatorias.
- **Clima:** Cálido a templado. Resiste el frío, requiere plena exposición al sol. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En otoño, a 20cm entre plantas. Prefiere suelos secos y arenosos.
- **Nota:** No se recomienda ser ingerida durante el embarazo y lactancia.

# Flor de pavo

*Celosia cristata*

Familia: Amaranthaceae

Origen: Asia tropical



- Planta anual pariente de los amarantos de hasta 1m de alto.
- Su tallo brotan bellas flores moradas de forma característica. Usada tradicionalmente para adornar los altares en día de muertos. Buena atrayente de polinizadores.
- **Clima:** templado a cálido, plena exposición al sol, suelos bien drenados. **Zonas: 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En almácigo a finales del invierno y trasplantar a 30cm entre plantas. Si se quiere para el día de Muertos, sembrar a mediados de agosto.

# Floripondio amarillo

*Brugmansia candida*

Familia: Solanaceae

Origen: América del sur



- Arbusto de 2 a 5m de alto por 1 a 3m de ancho. Flores amarillas.
- Ornato, atrae insectos benéficos y polinizadores.
- **Clima:** De cálido a templado. Entre 350 a 1,600m s. n. m. Sensible a las heladas. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** A 1 a 3m entre plantas, en suelos bien drenados.

# Floripondio blanco

*Brugmansia candida*

Familia: Solanaceae

Origen: América del sur



- Arbusto de 2 a 5m de alto por 1 a 3m de ancho. Flores blancas.
- Ornato, atrae insectos benéficos y polinizadores.
- **Clima:** De cálido a templado. De 350 a 1,600m s. n. m. Sensible a las heladas. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** A 1 a 3m entre plantas, en suelos bien drenados.

# Floripondio rosa

*Brugmansia candida*

Familia: Solanaceae

Origen: América del sur



- Arbusto de 2 a 5m de alto por 1 a 3m de ancho. Flores rosas.
- Ornato, atrae insectos benéficos y polinizadores.
- **Clima:** De cálido a templado. De 350 a 1,600m s. n. m. Sensible a las heladas. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** A 1 a 3m entre plantas, en suelos bien drenados.

# Girasol aceitero

*Helianthus annus*

Familia: Asteraceae

Origen: América



- Girasol con flores y semillas pequeñas, alto contenido de aceite, muy productiva. Flores amarillas.
- Ornamental y atrayente de polinizadores. De las semillas se puede sacar aceite.
- **Clima:** Templado y cálido. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En lugar soleado, directo en suelo a principios de la primavera o el verano a 40cm.
- **Nota:** La semilla se puede cosechar cuando la flor se agacha.

## Girasol de ornato

*Helianthus annus*

Familia: Asteraceae

Origen: América



- Variedad de más de 1.5m de alto.
- Bellas flores amarillas con rojo de hasta 20cm de diámetro.
- Ornamental y atrayente de polinizadores. De las semillas se puede sacar aceite.
- **Clima:** Templado y cálido. Zona 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En un lugar soleado, directo en suelo a principios de la primavera o el verano a una distancia de 40cm.
- **Nota:** Prefiere el sol directo.



## Girasol Jalpan de Serra

*Helianthus annus*

Familia: Asteraceae

Origen: Norteamérica



- Planta anual de rápido crecimiento. Flores color amarillo brillante y semillas negras.
- Ornamental y atrayente de polinizadores. De las semillas se puede sacar aceite.
- **Clima:** Templado y cálido. Prefiere calor. Variedad adaptada a las regiones áridas de Jalisco. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 40cm entre plantas.
- **Cosecha:** Si se quiere para ornato, cortar la flor a los 3 meses post siembra. Para obtener semilla, cosechar a los 4 o 5 meses, cuando la flor se ha comenzado a marchitar.



## Girasol Mammot

*Helianthus annus*

Familia: Asteraceae

Origen: América



- Planta espectacularmente alta que da una sola flor muy grande de hasta 50cm de diámetro.
- Ornamental y atrayente de polinizadores. De las semillas se puede sacar aceite.
- **Clima:** Templado y cálido. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** En lugar soleado, directo en suelo a principios de la primavera o el verano a una distancia de 40cm. Prefiere el suelo alcalino y húmedo.



## Girasol Oaxaca

*Helianthus annus*

Familia: Asteraceae

Origen: Norteamérica



- Variedad de girasol pequeño de hasta 1.5m de alto. Inflorescencia amarillo brillante, centro oscuro, y semillas negras.
- Ornamental, gran atrayente de polinizadores. Sus semillas son comestibles y de ellas se extrae aceite.
- **Clima:** Templado y cálido. Prefiere calor. Adaptada a regiones áridas de Oaxaca. Zonas 2, 3 y 4.
- **Siembra:** En primavera, siembra directa a 50 cm entre plantas
- **Cosecha:** Si se quiere para ornato, cortar la flor a los 3 meses post siembra: Para obtener semilla, cosechar a los 4 o 5 meses, cuando la flor ha comenzado a marchitar.

## Girasol tarahumara blanco

*Helianthus annus*

Familia: Asteraceae

Origen: Chihuahua



- Hermosa variedad de 2 a 4m de alto con una sola flor dorada. Semillas blancas.
- Ornato. Semillas comestibles. Es una variedad antigua cultivada por los tarahumaras.
- **Clima:** Cálido. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En lugar soleado, directo en suelo a principios de la primavera o el verano a 40cm entre plantas.

## Girasol Titán

*Helianthus annus*

Familia: Asteraceae

Origen: América



- Planta anual de hasta 3.6m de alto, grandes flores de hasta 50cm de diámetro. Es la variedad con las flores y semillas más grandes que hay.
- **Clima:** Cálido. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En lugar soleado, directo en suelo a principios de la primavera o el verano a una distancia de 40cm.

# Girasol Velvet queen

*Helianthus annus*

Familia: Asteraceae

Origen: Norteamérica



• Planta anual de rápido crecimiento de hasta 2m de alto. Flores color naranja óxido muy llamativo, de hasta 25cm de diámetro.

• Ornamental, atrayente de polinizadores. Sus semillas son comestibles y de ellas se extrae aceite.

• **Clima:** Templado y cálido. Zonas 2, 3 y 4.

• **Siembra:** Directo en el suelo a 50cm entre plantas.

• **Cosecha:** Para ornato, cortar la flor a los 3 meses post siembra. Para obtener semilla, cosechar a los 4 o 5 meses, cuando la flor se ha comenzado a marchitar.

# Hortensia

*Hydrangea macrophylla*

Familia: Hydrangeaceae

Origen: Japón



• Arbusto de 1 a 3m de altura con hermosas flores agrupadas en vistosos racimos. La coloración es azul, pero puede variar de blanco hasta morado según la acidez del suelo. Las flores aparecen en primavera.

• Ornamental y como barrera viva. Indicador del pH del suelo. Sus raíces contienen propiedades desinflamatorias que benefician el sistema inmunológico. Excelente diurético, previene la formación de cálculos renales y ayuda a expulsarlos.

• **Clima:** Subtropical, templado y frío. Zonas 2, 3 y 4.

• **Siembra:** En el sol, requiere riego abundante.

# Iris caminante

*Trimezia northiana*

Familia: Iridaceae

Origen: Brasil



• **Otros nombres:** Mañanitas.

• Planta perenne de porte bajo, hasta 40cm de alto. Rápida propagación, hojas alargadas y hermosas flores que abren varios meses al año.

• Establecimiento de linderos pequeños y control de erosión en huertas. Es también ornamental.

• **Clima:** Fácil de cultivar en clima cálido a templado, mientras se provea riego durante el primer mes después del trasplante.

**Zonas:** 2, 3, 4 y 5.

• **Siembra:** Trasplantar a 40cm entre rizomas. La planta formará hijuelos a los pocos meses, lo que "cerrará" la línea sembrada. Se puede "deshijar" y propagar fácilmente.

## Jamaica

*Hibiscus sabdariffa*

Familia: Malvaceae

Origen: Noreste de África



- Planta anual de hasta 3m de alto, con hermosas y grandes flores color vino intenso y de textura más carnosa que otras variedades de Jamaica.
- La flor se ocupa para hacer agua de sabor, salsas y mermeladas, tanto por su sabor como por su color. Es rica en ácido málico.
- **Clima:** Tropical. Prefiere clima cálido. **Zonas: 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** En almácigo durante la primavera y trasplantar a 1m entre plantas. Prefiere suelos bien drenados.
- **Cosecha:** Cortar la flor a los 7 meses post siembra. Se puede almacenar muy bien si se mantiene seca.

## Jamaica morada

*Hibiscus sabdariffa*

Familia: Malvaceae

Origen: Noreste de África



- Planta anual de hasta 3m de alto, con hermosas y grandes flores color morado intenso.
- La flor se ocupa para hacer agua de sabor, salsas y mermeladas, tanto por su sabor como por su color. Es rica en ácido málico.
- **Clima:** Tropical. Prefiere clima cálido. **Zonas: 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** En almácigo durante la primavera y trasplantar a 1m entre plantas. Prefiere suelos bien drenados.
- **Cosecha:** Cortar la flor a los 5 o 6 meses post siembra. Se puede almacenar muy bien si se mantiene seca.

## Lirio mexicano

*Beschorneria yuccoides*

Familia: Asparagaceae

Origen: México



- **Otros nombres:** Quiote, amole, chilchote.
- Planta vascular de hojas gruesas lanceoladas de hasta 60cm de largo y 5cm de ancho, con dientecillos a lo largo de los bordes y de color azul grisáceo. Inflorescencia espectacular; de hasta 2m de alto, color marrón rojizo con brácteas membranosas. Florea en primavera-verano.
- Flor o brotes comestibles. Ornato.
- **Clima:** Templado a cálido. **Zonas 3 y 4.**
- **Siembra:** Requiere agua abundante, suelos arenosos bien drenados y amplia exposición solar, aunque resiste el frío hasta -5oC.

## Malva rosa o Holly hock

*Alcea sp.*

Familia: Malvaceae

Origen: Asia



- Hierba anual o bianual de bellas flores rosas, rojas o violáceas y hojas lobadas. Crece en tallos erectos de hasta 2m de alto.

- Ornamental. En la antigüedad se preparaban sus hojas en emplastos para aliviar resfriados y con las hojas se hacían endulcolorantes.

- **Clima:** Cálido a templado. Zonas 2, 3 y 4.

- **Siembra:** En primavera, sembrar en almácigo, y trasplantar a 60cm entre plantas.



## Malva Zebrina

*Malva sylvestris*

Familia: Malvaceae

Origen: Europa



- Planta anual de 80cm de alto, con hojas palmeadas y atractivas flores violetas y lilas.

- Atrayente de polinizadores y ornamental. Se le ocupa para aliviar cólicos estomacales. Las hojas, tallos y flores se ocupan para tratar enemas, o bien en infusión para aliviar fiebres.

- **Clima:** Templado. Zonas 3 y 4.

- **Siembra:** En almácigo, trasplantar a 30cm entre plantas.



## Margarita amarilla

*Euryops sp.*

Familia: Asteraceae

Origen: Sudáfrica



- Arbusto leñoso de porte redondeado de 1.5m de altura. Hojas verde oscuro y flores amarillas muy vistosas que se dan a lo largo del año, con excepción del verano.

- Ornamental y atrayente de polinizadores.

- **Clima:** Templado-cálido. No tolera temperaturas inferiores a los •8°C. Zona 3.

- **Siembra:** Ubicar a pleno sol. Requiere riego moderado. La poda estimula su floración. Multiplicar en primavera mediante esquejes.

## Mastuerzo

*Tropaeolum majus*

Familia: Tropaeolaceae

Origen: Perú



- Planta trepadora de flores naranja brillantes.
- Flores, hojas y semillas comestibles, tiene propiedades antibióticas. Se utiliza como *planta trampa*, ya que atrae y alimenta a la mariposa blanca de la col, logrando que no perjudique a la col y sus familiares (brócoli, coliflor, etc.).
- **Clima:** Es sensible a las heladas. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 40cm. Se resiembra sola con facilidad dejando caer sus semillas.
- **Cosecha:** Escalonada
- **Nota:** Cultivada desde el año 1,500 a. C.

## Mastuerzo rojo

*Tropaeolum majus*

Familia: Tropaeolaceae

Origen: Perú



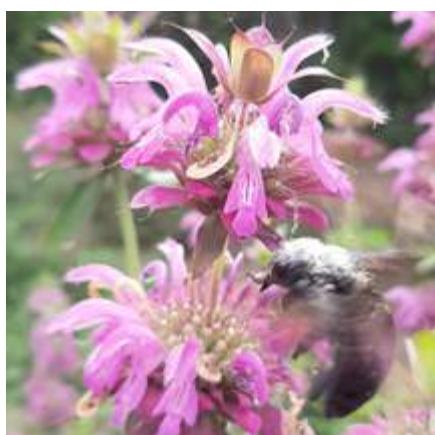
- Planta trepadora de flores rojas de 5 pétalos.
- Flores, hojas y semillas comestibles, tiene propiedades antibióticas. Se utiliza como *planta trampa*, ya que atrae y alimenta a la mariposa blanca de la col, logrando que no perjudique a la col y sus familiares (brócoli, coliflor, etc.).
- **Clima:** Es sensible a las heladas. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 40cm. Se resiembra sola con facilidad dejando caer sus semillas.
- **Cosecha:** Escalonada
- **Nota:** Cultivada desde el año 1,500 a. C.

## Monarda limón

*Monarda citriodora*

Familia: Lamiaceae

Origen: Norte de México



- **Otros nombres:** Balsamo limón.
- Planta anual de hasta 80 cm de altura con flores de color violeta a blanco. Sus hojas tienen un rico aroma a limón.
- Atrayente de polinizadores y ornamental.
- **Clima:** Semiárido. De manera natural crece en claros de bosques de pino-encino. Zonas 2 y 3.
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 50cm entre plantas. Prefiere sustratos arenoso-arcillosos. No tolera suelos anegados.

# Nigela o Arañuela

*Nigella damascena*

Familia: Ranunculaceae

Origen: Norte de África y sur de Europa



- Planta herbácea anual de hasta 60cm de alto, con hojas delgadas y hermosas flores generalmente de color azul, a veces rosa, blanco y morado.
- Ornamental y atrayente de polinizadores.
- **Clima:** Templado. Tolera heladas. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En almácigo, y trasplantar a 30cm entre plantas. Prefiere plena exposición al sol. No tolera suelos anegados.



# Perritos

*Antirrhinum sp.*

Familia: Plantaginaceae

Origen: Mediterráneo



- Pequeño arbusto perenne de hasta 1.5 m de alto. Hermosa inflorescencia de variados colores: amarillo, blanco, naranja, rojo, rosa y violeta.
- Ornamental y atrayente de polinizadores.
- **Clima:** Templado a cálido. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En almácigo, y trasplantar a 20cm entre plantas. Se recomienda “deshijar” las ramificaciones axilares en la base de la planta para favorecer el crecimiento de la espiga principal y aireación de la mata.



# Pincel azul

*Centaurea cyanus*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa Mediterránea



- Planta herbácea anual de hasta 50 cm de altura con hojas finas terminadas en punta de color verde grisáceo. Hermosas flores azules que brotan en primavera o verano.
- Ornamental. Sus flores secas se utilizan en infusiones por su cualidad antiinflamatoria, diurética y tonificante de vías respiratorias.
- **Clima:** Templado a seco. Tolera la sequía moderada. **Zonas 4 y 5.**
- **Siembra:** En almácigo, y trasplantar a 40cm, prefiere suelos bien drenados.



# Santa Teresita

*Montanoa hibiscifolia*

Familia: Asteraceae

Origen: Centroamérica



- Arbusto perenne pariente del gigantón, de mas de 2m de altura, con vistosas flores parecidas a las margaritas blancas gigantes y delicioso aroma.
- Productor de biomasa, acumuladora de nutrientes. Excelente barrera viva que se corta y pica como abono verde para mejorar el suelo. Atrayente de polinizadores.
- **Clima:** Cálido a templado. Desde los 0 a los 2,000m s. n. m., precipitaciones de 500 a 5,000mm anuales. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Las varetas directo en el suelo a una distancia de 50cm entre plantas.

# Zinnia

*Zinnia violacea*

Familia: Asteraceae

Origen: México



- Flores abundantes de diferentes colores que alegran el huerto.
- Atrae insectos benéficos, ornato.
- **Clima:** Templado, cálido. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** Directo en el suelo al voleo.
- **Nota:** Fácil de cultivar, prefiere el sol.



## SUCULENTAS DE ORNATO: CACTÁCEAS, CRASULÁCEAS Y SIMILARES.

Las suculentas han evolucionado en zonas climáticas desde los altiplanos hasta las altas montañas, y gracias a que se han adaptado a condiciones extremas, son capaces de almacenar agua en sus tejidos (hasta 90% de su composición) y son en general, muy resistentes a largas sequías, calores intensos y hasta heladas.

### Recomendaciones para el cuidado y cultivo de suculentas

1. Proveer de la mayor cantidad de horas luz posibles
2. Procurar sustrato compuesto por 50% tierra y 50% tepezil, gravilla o similar, para asegurar buen drenaje y evitar suelos anegados.
3. Sólo regar cuando el sustrato está seco. En temporada de lluvias, resguardarlas para evitar exceso de humedad.
4. Por lo general son de fácil propagación:
  - a. Por hijuelos que se desarrollan en los laterales de la planta madre y se desprenden fácilmente para enraizar en el sustrato.
  - b. Por esquejes, que son secciones de hojas y tallos que caen el suelo y enraízan cerca de la planta madre.

## Corona de cristo

*Euphorbia milii*

Familia: Euphorbiaceae

Origen: Madagascar



•Planta de hermoso aspecto con tallo espinoso, semi-rastrera y a veces trepadora. Fácil de podar y de darle forma, esta planta es una excelente barrera viva, con floraciones durante varios meses del año.

•Ornamental

•**Clima:** Se desarrolla bien en climas tropicales húmedos y secos. **Zonas:** 1, 2 y 3.

•**Siembra:** Prefiere plena exposición al sol y tolera bien la semisombra. Crecer bien en ambientes hialinos (cerca del mar) y requiere riego moderado.

## Hawortia acuosa

*Haworthia cymbiformis*

Familia: Asphodelaceae

Origen: Sudáfrica



•Succulenta compacta de hermoso color verde translúcido. Sus hojas hinchadas y suaves crecen en densas rosetas de 15cm de diámetro.

•Ornamental

•Clima: Prefiere clima tropical y subtropical. **Zonas: 1 y 2.**

•Siembra: Facilitar semisombra en días de extremo calor.

## Hawortia cebra

*Haworthia cooperi var. dielsiana*

Familia: Asphodelaceae

Origen: Sudáfrica



•Succulenta compacta de color translúcido en las puntas de cada hoja, como las pintas de una cebra. La roseta que conforma alcanza los 15cm de diámetro.

•Ornamental

•Clima: Prefiere clima tropical y subtropical. **Zonas: 1 y 2.**

•Siembra: semisombra en días de extremo calor.

## Lazo de amor o Listón

*Chlorophytum comosum*

Familia: Agavaceae

Origen África tropical



•Otros nombres: Malamadre

•Herbácea perenne de hojas angostas y largas de entre 20 a 40 cm de longitud y 5 a 20 mm de ancho, lineal-lanceoladas bicolor verde y blanco, que surgen de una roseta central. Produce estolones, tanto aéreos como bajo tierra, de los que surgen hijuelos y diminutas flores color blanco.

•Ornamental interior o exterior, a ras de suelo o colgante. Se ocupa también como barrera viva para control de erosión.

•Clima: Prefiere cimas de cálidos a templados pero soporta fríos de hasta -2º C. Tolera sequía.

•Siembra: Necesita luz y humedad media, riego pulverizando agua sobre las hojas.

## Lengua de suegra

*Dracaena trifasciata*

Familia: Asparagaceae

Origen: Oeste y centro de África



- Vistosa planta de hojas alargadas y semirrígidas en forma de espada, con márgenes amarillos.

Excelente para marcar linderos.

- Ornamental

- **Clima:** Zonas: 1, 2 y 3.

• **Siembra:** Prefiere ambientes cálidos, en semisombra o a plena exposición al sol. Se adapta bien a ambientes húmedos.

• **Nota:** Sus hojas tienen efecto tóxico, evitar ingerirla.

## Planta Oruga

*Euphorbia ritchie*

Familia: Euphorbiaceae

Origen: Kenia



- Otros nombres: Suculenta de ornato, de vistoso y grueso tallo de hasta 60cm de alto y 3cm de ancho aproximadamente

- Ornamental

• **Clima:** Se desarrolla bien por arriba de los 1300m s. n. m. No tolera heladas. Zonas: 4 y 5.

• **Siembra:** En sustratos pedregosos.

## Crasualáceas

Familia: Crassulaceae

En esta sección encontrarás hermosas especies, muchas de ellas consideradas "suculentas". Al grupo de las suculentas pertenecen plantas que almacenan agua en sus tejidos (hasta 90 % de su composición), debido a que se han adaptado a condiciones extremas. En general son muy resistentes a períodos largos de sequías y soportan desde calores intensos hasta heladas, gracias a que han evolucionado en zonas climáticas que abarcan desde altiplanos hasta condiciones de altas montañas.

## Crásula Hobbit

*Crassula ovata*

Familia: Crassulaceae

Origen: Sudáfrica



- Arbusto ornamental de hojas y ramas engrosadas, de hasta 1.5m de alto. Su tallo puede llegar a los 20cm de diámetro. Su inflorescencia es color rosado a blanco y es gran atrayente de polinizadores.

- Ornamental

- **Clima:** Crece en claros de bosques templados. **Zonas: 4 y 5.**

- **Siembra:** En suelos rocosos y laderas agrestes, generalmente acompañada de especies de aloes y euforbias.

## Conchita o Tepetla

*Echeveria secunda var. azulita*

Familia: Crassulaceae

Origen: Altiplano mexicano



- Hermosa roseta de 15cm de alto aproximadamente con hojas carnosas, ovadas y azuladas. Sus inflorescencias rojas y naranjas crecen hasta 20cm sobre la planta, y aparecen en primavera y verano.

- Ornamental

- **Clima: Zonas: 4, 5 y 6.**

## Espinazo del diablo o Planta lagarto

*Kalanchoe daigremontiana*

Familia: Crassulaceae

Origen: Madagascar



- Vistosa pariente del kalanchoe o madre de mil, esta variedad presenta hojas alargadas y color variegado. Llega a 40cm de alto y sus inflorescencias largas son de color rosado a naranja.

- Ornamental

- **Clima:** Prefiere clima tropical y subtropical, soporta frío, pero no heladas. **Zonas: 1, 2 y 3.**

- **Nota:** Los exudados de sus raíces pueden inhibir el crecimiento de plantas vecinas.

- **Siembra:** En plena exposición al sol. Tolera semisombra.

## Graptoveria

*Graptopelatum paraguayense x Echeveria gibbiflora.*

Familia: Crassulaceae

Origen: Altiplano mexicano



- Pequeño arbusto de hasta 60cm de alto, ramificado. Sus gruesas hojas varían en tonos pastel, desde el verde azulado hasta el rojo o morado.
- Ornamental
- **Clima: Zonas: 4 y 5.**

## Planta Perla

*Graptopelatum paraguayense*

Familia: Crassulaceae

Origen: Altiplano mexicano



- Otros nombres:

Pequeño arbusto de tallo grueso de hasta 30cm de diámetro, con rosetas de hojas verdosas a rojizas en los extremos de cada rama. Las ramas y rosetas se extienden hasta 90cm de diámetro alrededor del tallo principal. Tienden a desarrollar tallos descendentes en forma de cascada después de varios meses.

- Ornamental

- **Clima: Zonas: 4 y 5.**

- **Siembra:** Soporta semisombra.

## Trompeta rosada

*Echeveria runyonii x shaviana*

Familia: Crassulaceae

Origen: Altiplano mexicano



• Hermosa ornamental en forma de roseta de 25cm de alto y 30cm de diámetro. Hojas alargadas y tubulares con honduras en sus límites, de color rosado a naranja.

- Ornamental

- **Clima: Zonas: 4 y 5**

• **Nota:** Regar sólo cuando su sustrato está seco y en la base de la planta, nunca en la punta de las hojas pues el agua se retiene en sus huecos y puede causar pudrición.

## Cactáceas

Familia: Cactaceae

Las cactáceas son originarias de América y las Antillas. A diferencia de las crasuláceas, estas plantas guardan agua en los tejidos de sus tallos carnosos, mientras que sus hojas han evolucionado en espinas que las protegen de depredadores y reducen la pérdida de agua ante la radiación solar. Sus floraciones son de los eventos más impactantes que hay en paisajes desérticos, y son alimento para sin fin de polinizadores de su ecosistema.

### Cactus Echinopsis

*Echinopsis oxygona*

Familia: Cactaceae

Origen: América del sur



- Cactus de porte pequeño y redondo, con hermosas floraciones blancas anuales.
- Ornamental
- **Clima: Zonas: 4, 5 y 6.**

### Agaves o Magueyes

Familia: Agavaceae

Siendo México su mayor centro de diversificación y uso, encontramos a estas especies de manera natural desde el centro hasta el Norte del país, sobre todo en el altiplano. Se reconocen por sus hojas en roseta, lanceoladas, duras y muchas veces espinosas. Son excelente cercos vivos, y desde tiempos ancestrales se ocupan para preparar fermentos como el aguamiel, el pulque y sus derivados destilados (tequila, mezcal, pajarete, entre otros). Al alcanzar su madurez (a veces después de varias décadas), del centro de los agaves surgen inflorescencias impresionantes de hasta 20m de alto; después de esta única floración, la planta madre tiende a morir.

## Agave azul

*Agave americana*

Familia: Agavaceae

Origen: Altiplano mexicano



- Especie perenne en forma de roseta de hasta 3m de ancho y 2m de alto, con duras hojas lanceoladas color verde blancuzco. Es una planta ideal para cercas vivas.

•Ornamental

•Clima: Zonas: 4, 5 y 6

## Agave shoji raijin o Rosa azul

*Agave potatorum cv. shoji-rajin*

Familia: Agavaceae

Origen: Altiplano mexicano



- Hermosa variedad miniatura seleccionada en Japón, a partir de la especie de maguey tobalá (ocupada para destilación de mezcal). Su roseta alcanza los 8cm de ancho. Hojas anchas de color azulado y bordes rojizos.

•Clima: Zonas: 4 y 5.

Sensible a heladas.

## Sábillas o Aloes

Familia: Agavaceae

Plantas originarias de la Península Arábiga, introducidas en América durante la colonia, tiempo en que ya se ocupaban estas plantas por sus cualidades curativas. Actualmente a varias sábillas y aloes se les ocupa en cosmetología y farmacéutica, además de ser excelentes ornamentales y barreras vivas.

## Aloe Oik

*Aloe variegata x párvula*

Familia: Asphodelaceae

Origen: Península Arábiga



- Hermosa variedad color verde oscuro con tonalidades claras y rojizas; márgenes espinosos e inflorescencia rosada. Crece hasta 20cm de alto y 20cm de ancho.

- **Clima: Zonas: 4 y 5.**

## Sábila alta

*Aloe sp.*

Familia: Asphodelaceae

Origen: África



- Planta de hojas largas y carnosas de tallo alto. A diferencia de la sábila común, sus hojas son más delgadas, puede ser trepadora y alcanzar varios metros de alto.

- **Clima: Zonas: 1, 2, 3, 4 y 5.**

- Sensible a heladas.

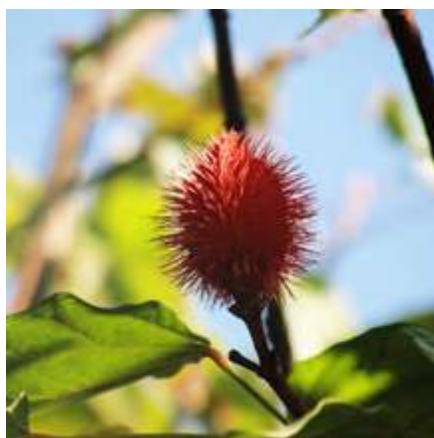




## MEDICINALES Y CULINARIAS

### Achiote

*Bixa orellana*  
Familia: Bixaceae  
Origen: Sudamérica



- Otros nombres:** Bixina, urucú u onoto.
- Árbol de rápido desarrollo de hasta 6.5m. El tallo puede llegar a medir hasta 30cm de diámetro. Copa densa en forma globosa y follaje extendido de más de 10m de diámetro. Fruto rojo con cáscara de espinas suaves.
- Semillas comestibles como especia y colorante rojo de alimentos. Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. El árbol aporta nutrientes y biomasa al suelo.
- Clima:** Tropical húmedo y subtropical. Soporta climas templados. No tolera heladas fuertes. **Zonas 1, 2, 3.**
- Siembra:** Crece aún en suelos pobres.

### Acuyo

*Piper auritum*  
Familia: Piperaceae  
Origen: México



- Otros nombres:** Tlanepa, hierba santa, hoja santa, momo, candelillo.
- Arbusto perenne de 1 a 4m de alto y 2 a 5m de ancho•Condimento, en medicina se usa la hoja para el dolor muscular y es digestivo. En Las Cañadas lo utilizamos seco y molido para ahuyentar a los gorgojos del maíz y frijol.
- Clima:** De cálido a templado, de 0 a 2,000m s. n. m. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**
- Siembra:** En suelo húmedo y fértil, en un lugar con media sombra.

# Ajenjo

*Artemisia absinthium*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa



- Planta perenne herbácea con hojas de color verde cenizo.
- Tratamiento de trastornos digestivos y parásitos intestinales.
- **Clima:** Cálido a templado. Prefiere el clima seco. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** A 50cm entre plantas. Se adapta a casi todos los tipos de suelos excepto los muy arcillosos o húmedos.

# Albahaca Anís

*Ocimum basilicum*

Familia: Lamiaceae

Origen: Grecia



- Planta anual de hasta 50cm de alto.
- Hojas comestibles frescas en ensaladas, ideal para hacer pesto.
- **Clima:** Cálido. **Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 20cm entre plantas.
- **Nota:** Su porcentaje de germinación es bajo.

# Albahaca dulce

*Ocimum basilicum*

Familia: Lamiaceae

Origen: Grecia



- Planta anual de hasta 50cm de alto, hojas medianas color verde oscuro y aroma perfumado.
- Hojas comestibles para sazonar guisos, ideal para hacer pesto.
- **Clima:** Cálido. **Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 20cm entre plantas.
- **Nota:** Su porcentaje de germinación es bajo.

## Albahaca limón

*Ocimum basilicum*

Familia: Lamiaceae

Origen: Persia



- Planta perenne de hasta 1m de alto por 1.5m de ancho, con flores moradas.
- Como condimento, su hojas tienen un ligero sabor alimonado. Es antiespasmódica, diurética, antiinflamatoria y digestiva.
- **Clima:** Templado a cálido. Altura de 0 a 2,500m s. n. m. **Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 20cm entre plantas. Busca suelos abonados y lugar soleado.

## Albahaca morada

*Ocimum basilicum*

Familia: Lamiaceae

Origen: Persia



- Planta perenne de hasta 1m de alto por 1.5m de ancho, con hojas verdes y tonos morados, flores moradas, fuerte olor.
- Como condimento, su hojas tienen un fuerte sabor alimonado. Es antiespasmódica, diurética, antiinflamatoria y digestiva.
- **Clima:** Templado a cálido. Altura de 0 a 2,500m s. n. m. **Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** En suelos abonados y lugar soleado.

## Albahaca Sagrada

*Ocimum tenuiflorum*

Familia: Lamiaceae

Origen: Persia



- Planta perenne de hasta 1m de alto por 1.5m de ancho, con flores que van de verde hasta morado claro. Hojas pequeñas dentadas con pubescencias.
- La medicina ayurvédica le atribuye poderosas propiedades para el sistema óseo y cardiovascular. También combate el estrés, la fatiga, mejora la función cerebral, la digestión y mantiene sano el metabolismo. Tiene un efecto calmante, sin producir somnolencia, equilibra los niveles hormonales y protege a los órganos y tejidos de la contaminación ambiental.
- **Clima:** Templado a cálido. Altura de 0 a 2,500m s. n. m. **Zonas 2, 3, 4.**
- **Siembra:** En suelos abonados y lugar soleado, riego moderado.

## Albahaca Sagrada Tulsi Crishna

*Ocimum sanctum*

Familia: Lamiaceae

Origen: Asia oriental



•**Otros nombres:** Tulasi, Albahaca de la india.

•Planta herbácea perenne muy aromática que alcanza 60cm de alto. Flore s color púrpura.

•Comúnmente empleada en la cocina tailandesa e india. Sabor astringente. Utilizada en la medicina ayurvédica en infusión, para tratar desórdenes estomacales, resfriados, dolores de cabeza, envenenamientos e inflamación. Las hojas secas se pueden ocupar como repelente, para evitar gorgojos en las semillas.

•**Clima:** Cálido a templado. Zonas 2, 3, 4.

•**Siembra:** En almácigo, trasplantar a 60cm entre plantas.

•**Cosecha:** Las hojas cuando la planta ha desarrollado ramificaciones.

## Albahaca Sagrada Tulsi Vana

*Ocimum gratissimum*

Familia: Lamiaceae

Origen: Persia



•Planta perenne de hasta 1m de alto por 1.5m de ancho, con flores que van de verde hasta morado claro. Hojas pequeñas dentadas con pubescencias.

•Según la medicina ayurvédica tiene poderosas propiedades terapéuticas para el sistema óseo y cardiovascular. Combate la fatiga, el estrés con efecto calmante, sin somnolencia. Mejora la función cerebral, la digestión y mantiene sano el metabolismo. Equilibra niveles hormonales y protege a los órganos de la contaminación ambiental.

•**Clima:** de templado a cálido. Altura de 0 a 2,500m s. n. m.

Zonas 2, 3, 4.

•**Siembra:** En suelos abonados y lugar soleado a 1.5m entre plantas. Requiere riego moderado.

## Aquilea milenrama

*Achillea millefolium*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa y Asia



•Planta herbácea perenne con flores blancas de baja estatura. Muy parecida a la milenrama pero de tallo mas largo y hojas mas cortas.

•Propiedades antihemorrágicas, vermífugas, diuréticas y cicatrizantes. Antiespasmódico y antiinflamatorio. Útil para regular la menstruación y curación de heridas, fiebres y dolores de cabeza, resfriados y gripe. Excelente para atraer insectos benéficos.

•**Clima:** templados y fríos. Resiste a la sequía. Zonas 3, 4 y 5.

•**Siembra:** En un lugar soleado, con riego moderado. Se adapta bien a cualquier tipo de suelo.

# Árbol Casto

*Vitex agnus-castus*

Familia: Lamiaceae

Origen: Mediterráneo



•Árbol de hasta 5m de alto con ramas abundantes y flores pequeñas color lila, en racimos terminales.

•Útil en problemas ginecológicos en general, menstruales, de infertilidad, menopausia, regulación hormonal (estrógenos y progesterona), aumenta la producción de leche.

•**Clima:** Subtropical y templado. Zonas 2 y 3.

•**Siembra:** Requiere sol pleno o sombra parcial con suelo húmedo pero bien drenado.

# Árnica

*Arnica montana*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa



•Planta herbácea de 20 a 60cm de alto, flores amarillas o naranja.

•Contienen helenalina, ingrediente esencial en preparados antiinflamatorios usados como tratamiento en golpes y hematomas.

•**Clima:** Templado. Prefiere bajas temperaturas. Zonas 3, 4 y 5.

•**Siembra:** En suelos desprovistos de cal, ácidos y pobres en nitrógeno. Prefiere zonas soleadas y resguardadas del viento.

# Ashwaganda

*Withania somnifera*

Familia: Solanaceae

Origen: India



•**Otros nombres:** Orobol, gingseng indio.

•Planta perenne de hasta 90cm de alto, hojas anchas, flores blanquecinas y pequeños frutos rojos.

•El té de las flores se considera afrodisíaco y diurético. Las semillas se ocupan como antihelmíntico. Las raíces secas en polvo se consumen para mantener la salud. Considerada por la medicina ayurvédica como La mejor planta tónica.

Reduce el estrés, previene enfermedades neurodegenerativas. Las hojas en infusión reducen fiebre e inflamación.

•**Clima:** Templado a cálido con temperaturas mayores a los 20°C. Tolera sequías. Zonas 1, 2, 3 y 4.

•**Siembra:** En almácigo y trasplantar a 50cm entre matas. Prefiere suelo arenoso y mucha exposición al sol.

•**Cosecha:** Podar las hojas a partir del tercer mes. Las raíces se pueden cosechar cuando ha desarrollado flores y frutos, a los 5 meses.

## Barquilla

*Tradescantia spathacea*

Familia: Commelinaceae

Origen: México y Centroamérica



- Arbusto perenne de tallos cortos que forma una densa mata con rosetas de hojas gruesas lanceoladas. Sus bellas hojas son verde oscuro en el haz y púrpuras en el envés.
- Bella ornamental. Es antiinflamatoria y antihemorrágica, por lo que se usan sus hojas en infusión para evitar infecciones, dismenorrea, tos y asma. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Clima:** Templado a cálido.
- **Siembra:** Prefiere suelo fértil, bien drenado. Genera hijuelos que pueden separarse fácilmente de la planta madre y resemebrarse.

## Betónica

*Stachys officinalis*

Familia: Lamiaceae

Origen: Europa



- Planta herbácea perenne de 20 a 70cm de altura, rastrera con flores violetas.
- Calma dolor en general, resfriados y catarros. Alivia inflamaciones en boca y garganta. Problemas menstruales, de infertilidad, de menopausia, regulación hormonal (estrógenos y progesterona), aumenta la producción de leche. Atrae insectos benéficos.
- **Clima:** Subtropical. Bosques húmedos, crece cerca del agua.
- **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En un lugar seco y soleado, con riego moderado

## Borraja

*Borage officinalis*

Familia: Boraginaceae

Origen: Europa oriental y Norte de África



- Hierba anual de hasta 1m de alto, con tallo grueso, hojas pubescentes y ásperas con pelos blanquecinos y bonitas flores azules o moradas.
- Tallos, hojas y flores comestibles frescos en ensalada o cocidos. Se recomienda separar nervadura recia del tallo. Utilizada en infusión para tratar problemas respiratorios y úlceras o aplicando directamente para tratar conjuntivitis, fiebres y heridas.
- **Clima:** Cálido. No tolera extrema humedad, sequía o heladas.
- **Zonas 1, 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 60cm entre plantas.
- **Cosecha:** A partir de los 2 meses post siembra.

## Canela

*Cinnamomum verum*

Familia: Lauraceae

Origen: Ceilán



•Árbol de hasta 10m de altura.

•Corteza comestible como condimento y aromatizante para bebidas, comidas y postres. Propiedades medicinales como estomáquico y carminativo.

•**Clima:** Tropical cálido y húmedo. Altitud de hasta 500m s. n. m. Temperatura óptima entre 28 y 32°C, con precipitaciones entre 1,500 y 4,000mm anuales.

**Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** A 1m entre árboles.

## Cardamomo

*Elettaria cardamomum*

Familia: Zingiberaceae

Origen: India



•Planta perenne con tallos abundantes de 2 a 3 m de altura. Generalmente inicia su producción de semillas a los tres años.

•Condimento, medicinal, perfumería.

•**Clima:** De cálido a templado con una altitud de 100 a 1,500m s. n. m. y temperatura medias de 22 a 30°C. No soporta heladas. Crece bien en lugares bajo sombra natural del 40 al 60%. **Zona 2.**

•**Siembra:** En la sombra con una distancia de 2.5 a 3m entre plantas. Prefiere suelos arenosos, ricos en materia orgánica.

## Cardiaca

*Leonorus cardiaca*

Familia: Lamiaceae

Origen: Asia y Norte de América



•**Otros nombres:** Agripalma, marihuanilla, hierba del corazón, cola de león, mano de Santa María.

•Hierba perenne de 1m de alto, con flores muy vellosas de color púrpura, olor fuerte y desagradable.

•Como remedio para el corazón, para los nervios, es sedativo y relajante, para problemas menstruales e intestinales.

•**Clima:** Templado a cálido. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** En un lugar soleado, con cualquier tipo de suelo.

## Cardo Mariano

*Silybum marianum*

Familia: Asteraceae

Origen: Mediterráneo, Asia



- Planta herbácea anual o bianual, según las condiciones climáticas, de hasta 2m de alto. Hojas grandes muy espinosas, verdes con manchas blancas. Flores grandes con pétalos en forma de espinas, color rosa intenso.
- Para tratamiento de alergias, males hepáticos y trastornos digestivos. Propiedades anticancerígenas.
- **Clima:** Templado-cálido. Crece desde el nivel del mar hasta los 1,300m s. n. m. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En un lugar soleado. Requiere riego abundante.

## Cedrón

*Aloysia citrodora*

Familia: Verbenaceae

Origen: Sudamérica



- Planta perenne, leñosa de 1m de alto y 1m ancho aproximadamente.
- Preparación de té refrescante. Propiedades digestivas, como antidepresivo, relajantes y sedativas, por lo que previene el insomnio, alivia cólicos, dolor de estómago, disminuye flatulencias y puede utilizarse como repelente de insectos.
- **Clima:** Templado a cálido. Con frío riguroso suele perder las hojas. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En lugar soleado o con media sombra. Riego medio, ya que el exceso o falta de humedad le afecta.

## Chik chawa

*Tagetes nelsonii*

Familia: Asteraceae

Origen: México



- Planta perenne de 120cm de alto, hojas rasposas y dentadas y flores de color amarillo o naranja en racimos de 30 a 60 cabezas. Follaje denso y aromático, floración de julio a agosto y en zonas templadas en noviembre.
- Muy conocida en Chiapas como remedio para infecciones estomacales, diarrea, fiebre y dolor de cabeza.
- **Clima:** Templado. Regiones montañosas, temperaturas frías de -17 a 4.5°C. **Zonas 3 y 4.**
- **Siembra:** En tierras arcillosas ácidas, con exposición a pleno sol.

# Chilalaca

*Canna indica*

Familia: Cannaceae

Origen: Centro y Sur de América



•**Otros nombres:** Platanillo.

•Planta perenne con una altura de 1.5 a 3m.

•Las hojas se utilizan para envolver tamales y es medicinal. Sus flores rojas o naranjas atraen a los colibríes.

•**Clima:** De semi-cálido a templado y húmedo. Altitud desde los 0 a 1,700m s. n. m. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** En un lugar soleado o con semi-sombra y húmedo a 1.5m entre plantas.

# Cilantro criollo

*Coriandrum sativum*

Familia: Apiaceae

Origen: África



•Planta anual de hojas verde oscuro, sabor intenso, de 15 a 30cm de altura.

•Hojas, tallos y semillas se utilizan como condimento, indispensable en la cocina mexicana.

•**Clima:** Templad. Se adapta bien a cualquiera. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** Directo al voleo, se recomienda quebrar la semilla para mejorar la germinación. Prefiere lugar soleado en invierno y un poco de sombra en verano.

# Cilantro de monte

*Peperomia sp.*

Familia: Piperaceae

Origen: América



•**Otros nombres:** Cilantro oreja de tejón.

•Planta perenne, herbácea, de hasta 30cm de altura.

•Hojas comestibles, de sabor parecido al cilantro. También utilizada como ornamental.

•**Clima:** Templado y subtropical. **Zonas 2, 3 y 4.**

•**Siembra:** En lugares sombreados y húmedos

## Citronela

*Cymbopogon winterianus*

Familia: Poaceae

Origen: Asia



- Pasto perenne de 1 a 2m de diámetro y de 1 a 2m de alto, formada por 40 a 50 hijuelos.

- Barrera viva, productor de biomasa y como repelente de mosquitos.

- Clima:** Tropical y subtropical. Sensible a las heladas, pero rebrota bien.

**Zonas 1, 2 y 3.**

- Siembra:** En un lugar soleado, a 1m entre plantas.

## Cola de Caballo

*Equisetum arvense*

Familia: Equisetaceae

Origen: Hemisferio norte



- Otros nombres:** Equiseto

- Planta prehistórica con tallos articulados huecos, rectos, color verde oscuro, que alcanza los 90cm de altura. Forma densas colonias y crece en suelos húmedos.

- En de cocción se ocupa para aliviar enfermedades renales y gástricas, generalmente en conjunto con la planta *Selaginella sp.* y los estambres del maíz.

- Clima:** Templado. En clima frío, los tallos son caducos, mientras que en clima cálido son perennes. **Zonas 3 y 4.**

- Siembra:** Directo en el suelo a 20cm entre rizomas. Propagar por rizomas.

## Consuelda

*Symphytum sp.*

Familia: Boraginaceae

Origen: Europa y Asia



- Planta perenne si es abonada correctamente. De 30 a 50cm de alto por 30 a 40cm de ancho.

- Forrajera para gallinas, conejos, etc. Tiene propiedades cicatrizantes, útil en contracturas y ayuda a soldar huesos pequeños. Acumuladora de nutrientes del suelo. Comestible para humanos.

Ideal en huertos como planta productora de biomasa.

- Clima:** Templado. Es mas productiva en lugares soleados, húmedos y fríos, resistente a heladas de hasta de -15°C, prefiere suelos húmedos, no resiste períodos de sequía largos. **Zonas 3 y 4.**

- Siembra:** En suelo abonado a 40cm.

## Consuelda menor

*Symphytum officinale*

Familia: Boraginaceae

Origen: Europa y Asia



•Es una planta perenne de hasta 60cm de altura, más o menos pubescente. Tallo cuadrado de color violáceo. Hojas dentadas y flores azul violeta.

•Propiedades astringentes, cicatrizantes y tónicas. Útil en tratamiento de diarrea, hemorroides, heridas y cortes. Gárgaras para laringitis, resfriados. Recientemente se usa contra el Herpes.

•**Clima:** Templado. Zonas 3 y 4.

•**Siembra:** De preferencia en lugares húmedos.

## Cosamalo

Familia: Zingiberaceae

Origen: México



•Planta perenne de largas hojas, muy lisas.

•Las hojas se utilizan para envolver tamalitos preparados en la zona de Huatusco, su fuerte y agradable aroma se impregna en los tamales cambiando así su sabor.

•**Clima:** Templado húmedo. Zona 3.

## Cúrcuma

*Curcuma longa*

Familia: Zingiberaceae

Origen: India



•Planta herbácea que alcanza los 50cm de alto, hojas anchas y rizomas largos, carnosos y aromáticos con alto contenido de almidón.

•La raíz se utiliza como condimento, es el ingrediente principal del curry, y también se utiliza como tinte natural. Utilizada para tratar afecciones hepáticas, control de hongos, tos y cáncer.

•**Clima:** Templado a cálido húmedo. Zona 2, 3 y 4.

•**Siembra:** En un lugar soleado y húmedo, a 1m entre plantas.

# Diente de león

*Taraxacum officinale*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa



- Planta herbácea perenne, con hojas verdes alargadas, flores amarillas y semillas que vuelan al soplarles.

- Hojas tiernas comestibles con alto valor proteico, vitaminas

A, C, hierro y calcio. Como planta medicinal es depurativa, diurética y digestiva.

- Clima:** Cualquier tipo de clima. **Zonas 1, 2, 3, 4, 5 y 6.**

- Siembra:** En un lugar soleado a 20 cm entre plantas. Prefiere suelos arenosos ya que desarrolla raíces profundas, puede crecer en todo tipo de suelos.

## Eneldo anual

*Anethum graveolens*

Familia: Apiaceae

Origen: Mediterráneo



- Planta anual de 1.5m de alto por 60cm ancho. Aromática.

- Tallos semillas y hojas comestibles. Utilizada para condimento en ensaladas y aderezos. En té es digestivo.

- Clima:** Templado. **Zonas 3 y 4.**

- Siembra:** En almácigo y trasplantar a de 60cm entre plantas.

- Cosecha:** Se cosechan las hojas tiernas todo el año.

- Nota:** Es fácil de cultivar.

## Eneldo perenne

*Anethum sp.*

Familia: Apiaceae

Origen: Europa



- Arbusto perenne de medio metro de alto, hojas pequeñas y muy finas

- Digestivo, alivia cólicos y gases. Es seguro utilizarlo con recién nacidos cuando tienen cólicos. Regula la menstruación.

- Clima:** Templado. **Zonas 3 y 4.**

- Siembra:** En lugar soleado a 60cm entre plantas, en cualquier tipo de suelo.

## Epazote anual

*Dysphania ambrosioides*

Familia: Amaranthaceae

Origen: México y Centroamérica



- Planta anual, herbácea de 35 a 50cm de alto, de fácil crecimiento
- Utilizada como condimento y desparasitante.
- **Clima:** Cualquier tipo de clima. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo o en almácigo a 20cm entre plantas. Prefiere el suelo arenoso y pleno sol, es sensible al exceso de humedad.
- **Cosecha:** Cortar las hojas a partir del segundo mes post-siembra
- **Nota:** Fácil de cultivar, sensible al exceso de humedad.

## Epazote morado

*Dysphania ambrosioides*

Familia: Amaranthaceae

Origen: México y Centroamérica



- Planta perenne, herbácea de 35 a 50cm de alto y coloración morada, de fácil crecimiento.
- Utilizada como condimento y desparasitante.
- **Clima:** Cualquier tipo de clima. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo o en almácigo a 20cm entre plantas. Prefiere el suelo arenoso y pleno sol, es sensible al exceso de humedad.
- **Cosecha:** Cortar las hojas a partir del segundo mes después de la siembra
- **Nota:** Fácil de cultivar, sensible al exceso de humedad.

## Epazote perenne

*Dysphania ambrosioides*

Familia: Amaranthaceae

Origen: México y Centroamérica



- Planta perenne, herbácea de 35 a 50cm de alto, de fácil crecimiento
- Utilizada como condimento y desparasitante.
- **Clima:** Cualquier tipo de clima. Zonas 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** Directo o en almácigo a 20cm entre plantas. Prefiere el suelo arenoso y pleno sol, es sensible al exceso de humedad.
- **Cosecha:** Cortar hojas a partir del segundo mes después de la siembra
- **Nota:** Fácil de cultivar, sensible al exceso de humedad.

## Equinácea

*Echinacea purpurea*

Familia: Asteraceae

Origen: Norteamérica



•Planta perenne con flores color púrpura de hasta 80cm de alto.

•Utilizada por los Indios del Norte desde el siglo XVI como estimulante del sistema inmunológico. Es uno de los mejores antibióticos naturales.

•**Clima:** Cualquiera. Zonas 2, 3, 4, 5 y 6.

•**Siembra:** En almácigo y trasplantar a 30cm.

•**Cosecha:** A los dos años, para su uso como medicinal, se usa toda la planta, pero la raíz tiene mayor concentración de ingredientes activos.

•**Nota:** Prefiere suelos profundos y pleno sol.

## Escutelaria

*Scutellaria lateriflora*

Familia: Lamiaceae

Origen: Norteamérica Europa y Asia



•Planta herbácea de hasta 80m de alto, de raíz perenne, hojas pequeñas lanceoladas. Flores pequeñas azul violáceo .

•Tónico para los nervios de la más profunda acción, calma la ansiedad e insomnio. Depresión, estrés y asma. Dolores de cabeza y neuralgias

•**Clima:** Templado a cálido. Bosques y zonas húmedas. Zona 3.

•**Siembra:** En suelos bien drenados, con riego moderado.

## Estafiate

*Artemisia ludoviciana ssp. mexicana*

Familia: Asteraceae

Origen: México



•**Otros nombres:** Astajo, hierba maestra, ajeno del país.

•Planta herbácea olorosa de hasta 1m de alto.

•Tiene propiedades medicinales contra los parásitos intestinales y la diarrea. Se consume en infusión.

•**Clima:** Templado. Resistente a varios climas.. Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.

•**Siembra:** En cualquier tipo de suelo.

# Estevia

*Stevia rebaudiana*

Familia: Asteraceae

Origen: Sur América



•**Otros nombres:** Hierba dulce, azúcar verde.

•Planta herbácea perenne de hasta 80cm de altura.

•Como sustituto de azúcar. Sus hojas son 15 veces más dulces que el azúcar y no contiene calorías. Su sabor recuerda al aspartame, pero si se usan las hojas en postres, estos se endulzan muy bien y ese sabor ya no se nota.

•**Clima:** Tropical. Altura de 0 a 1,500m s. n. m. y lluvia de 1,400 a 1,800mm anuales. No soporta sequías prolongadas ni heladas. Temperatura óptima de 18 a 34°C, pero resiste hasta 43°C.

**Zonas 1 y 2.**

•**Siembra:** En lugar soleado a 20cm entre plantas. Prefiere suelos arenosos bien drenados y ligeramente ácidos.

# Flor de ajo

*Allium sp.*

Familia: Alliaceae

Origen: Asia



•Planta perenne cuyo macollo es de 30 a 50cm de alto.

•Hojas y flores comestibles con sabor a ajo. Se utiliza como condimento, para repeler plagas en el huerto y para preparar biofermentos.

•**Clima:** Resistente a todo tipo de clima. **Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** El bulbo completo a 20cm entre plantas. Algunos meses forma más bulbos a su alrededor que se pueden separar para seguir reproduciendo.

# Galanga

*Alpinia galanga*

Familia: Zingiberaceae

Origen: Asia



•**Otros nombres:** Laos o jengibre azul.

•Planta herbácea perennifolia que alcanza 1.2m de altura. Abundantes y grandes hojas de 30cm de largo, alternas y lanceoladas. Inflorescencias en panícula terminal de 20 a 30cm. El fruto es una cápsula roja globular y ovoide.

•En los países de origen se utilizan como condimento o como remedio para problemas estomacales, inflamación y dolor. Contiene fenilpropanoides en los rizomas.

•**Clima:** zonas tropicales, hasta 1,400m. s. n. m. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** A 50cm entre plantas.

# Grindelia

*Grindelia hirsutula*

Familia: Asteraceae

Origen: De México a Estados Unidos



• Hierba perenne con tallos color rojo o púrpura o marrón y las hojas pueden ser un tanto amarillento a rojizo. Las flores color amarillo.

• Tratamiento de espasmos gastrointestinales, procesos reumáticos, várices y fragilidad capilar. Se utiliza en afecciones respiratorias: asma, bronquitis, laringitis, enfisema pulmonar y tos. También infecciones del tracto urinario y fiebre. Utilizado tópicamente para tratar erupciones y quemaduras.

• **Clima:** Cálido a templado. Zonas 2, 3, 4 y 5.

• **Siembra:** En lugar soleado y en suelo bien drenados.

• **Nota:** Prefiere suelos secos y salinos

# Hierbabuena

*Mentha spicata*

Familia: Lamiaceae

Origen: Europa



• Hierba perenne de 40 a 60cm de alto, con tallos rastreos.

• Las hojas en té tienen propiedades calmantes, digestivas, para aliviar náuseas y vómitos. También se usa como condimento.

• **Clima:** Templado. Plena exposición al sol, de 500 a 3,500m s. n. m. Zonas 2, 3, 4 y 5.

• **Siembra:** A 40cm entre plantas. Necesita riego abundante hasta que se establezca el cultivo.

# Hierba de los dientes o Flor eléctrica

*Spilanthes oleracea*

Familia: Asteraceae

Origen: Amazonas



• Planta de hasta 15cm de alto, hojas amplias ovales, bordes ondulados y tallos con tonos púrpura, flores ovaladas sin pétalos, amarillas con centro rojo.

• Condimento para ensaladas, hojas cocidas como verdura. Las hojas y flores masticadas producen hormigüeo y acción anestésica al masticar calma dolor de dientes y garganta. Utilizada para problemas pulmonares, cálculos biliares y reumatismo, anemia y escorbuto, y para estimular el apetito. El extracto tiene potentes efectos contra el *E. Coli* y *Salmonella* y mejora el sistema inmunológico.

• **Clima:** Templado. Sensible a heladas. Zonas 3 y 4.

• **Siembra:** Puede ser a la sombra o al sol, a 30cm entre plantas.



## Hierba dulce

*Phila dulcis*

Familia: Verbenaceae

Origen: América Tropical



- Otros nombres:** Vara dulce, sopeliexuihuitl.
- Hierba de hasta 80cm de alto, con aroma y sabor dulce.
- Propiedades medicinales para aliviar los cólicos menstruales, es diurética, combate la gota, es supresor del apetito, alivia la tos y la bronquitis.
- Clima:** De templado a tropical. Zonas 1, 2, 3, 4, y 5.
- Siembra:** Prefiere suelos húmedos.

## Hierba gatera

*Nepeta cataria*

Familia: Lamiaceae

Origen: Europa



- Hierba perenne de hasta 1m de alto, de hojas pequeñas dentadas.
- Diurética, estimula la menstruación, digestiva, relajante, estimula la circulación, disminuye la temperatura, el dolor de reuma, artritis y hemorroides. Se le conoce como hierba gatera por que el aroma de la planta les gusta a los gatos y se tallan en ella.
- Clima:** Templado. Regiones montañosas por arriba de los 1,500m s. n. m. Zonas 3 y 4.
- Siembra:** En lugar soleado, en suelos poco fértiles. A 40cm entre plantas.

## Hinojo

*Foeniculum vulgare*

Familia: Apiaceae

Origen: Europa



- Planta anual o perenne según el manejo, muy parecida al eneldo, con la diferencia de que la raíz se engrosa hasta formar un bulbo.
- Sus hojas, tallos y semillas son condimento y sus bulbos se consumen como hortaliza, crudos o cocinados. Su sabor es dulce y anisado.
- Clima:** Templado, aunque también crece en clima cálido. Zonas 3 y 4.
- Siembra:** En almácigo en otoño o invierno y trasplantar a 20cm entre plantas.
- Cosecha:** A los 3 meses aproximadamente.

## Hinojo bronce

*Foeniculum vulgare*

Familia: Apiaceae

Origen: Europa



- Variedad de hinojo cuyo ancho bulbo comestible es color bronce. También las hojas y semillas son un delicioso condimento.
- Sus hojas, tallos y semillas son condimento y sus bulbos se consumen como hortaliza, crudos o cocinados. Su sabor es dulce y anisado.
- **Clima:** Templado, aunque también crece en clima cálido. Requiere suelos bien drenados **Zonas 3 y 4**.
- **Siembra:** En almácigo en otoño o invierno y trasplantar a 20cm entre plantas. Prefiere plena exposición al sol.
- **Cosecha:** A los 3 meses aproximadamente.

## Huacatay

*Tagetes minuta*

Familia: Asteraceae

Origen: América del Sur



- Pariente del cempasúchil y de características similares, con flores más pequeñas. Alcanza 1m de altura. De aroma delicioso y penetrante.
- Condimento utilizado en variados platillos de la cocina andina desde tiempos ancestrales, ingrediente imprescindible de platillos típicos como el Qapchi y la Ocopa. Sus hojas se ocupan en infusión como desinflamante y depurativo natural.
- **Clima:** Cálido-templado. Amplia distribución altitudinal, que va desde el nivel del mar y hasta los altiplanos. **Zonas 1, 2, 3 y 4**.
- **Siembra:** En tiempo de calor. No todas las semillas germinan al mismo tiempo, algunas emergen cada vez que se remueve la tierra.

## Insulina

*Justicia secunda*

Familia: Acanthaceae

Origen: América



- Hierba de 30 a 60cm de alto, con hojas verde oscuro alargadas, flores en densas espigas rosadas, azules o blancas, muy fragantes.
- Antibiótico, balsámico, expectorante y digestivo. También como tratamiento para fiebres, cefaleas, hemorroides e hipertensión. Las hojas sabor ligeramente amargo e intenso aroma mentolado se pueden usar con moderación como condimento, también en licores. Melífera.
- **Clima:** Cálido. Resiste sequías, requiere mucho sol. **Zonas 2, 3 y 4**.
- **Siembra:** A 30 cm entre plantas. Tolera suelos tanto arcillo-arenosos, como frances y calcáreos, siempre que cuente con buen drenaje.

# Jengibre

*Zingiber officinale*

Familia: Zingiberaceae

Origen: Asia



- Planta herbácea perenne de 50cm a 1m de alto. Sus tallos subterráneos producen rizomas en forma de dedo.
- Rizomas comestibles crudos o cocidos, utilizados como condimento con fuerte sabor picante. Propiedades antisépticas, atibióticas y digestivas. Es muy popular en la comida asiática.
- **Clima:** Tropical. Caliente y húmedo. Se adapta bien hasta los 1,500m s. n. m., con temperaturas de los 18 a los 20°C. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** A 40cm entre rizomas, en un lugar soleado.
- **Nota:** Prefiere suelos arenosos.

# Kalanchoe o Madre de mil

*Kalanchoe daigremontiana*

Familia: Crassulaceae

Origen: Madagascar



- **Otros nombres:** Espinazo del diablo.
- Planta perenne de hasta 1m de alto, tallo erecto, hojas opuestas carnosas de hasta 20cm de largo y 5cm de ancho.
- Flor rosas en forma de campanilla que salen muy esporádicamente.
- Produce hijuelos en el margen de las hojas, que se desprenden y emiten raíces fácilmente al caer al suelo.
- Tratamiento de cáncer, heridas profundas, quemaduras, abscesos, reumatismo, inflamaciones, hipertensión, diarreas y problemas mentales.
- **Clima:** Tropical y subtropical, soporta el frío pero no heladas.
- Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Prefiere suelos arenosos. Se adapta a sombra o sol.
- **Nota:** Precaución: contiene daigremontianina, sustancia que puede resultar tóxica. Puede ser invasora, se encuentra amenazada.

# Lavanda

*Lavandula sp.*

Familia: Lamiaceae

Origen: Europa



- Planta perenne de hasta 1m de alto con flores moradas.
- Las flores funcionan como relajante y sedante. Sirve para el agotamiento nervioso y los dolores de cabeza. Es antiespasmódico, estimulante circulatorio, antibacterial, analgésico y antiséptico. Alivia los cólicos y la indigestión.
- **Clima:** Templado. **Zonas 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** En un lugar soleado en cualquier tipo de suelo.

# Lechero africano

*Euphorbia umbellata*

Familia: Euphorbiaceae

Origen: Sur de África



- Otros nombres: Dinamita, planta de la vida o janaúba.
- Planta perenne suculenta y arbustiva de hasta 8 m de altura. Hojas carnosas opuestas, forma ovada, color verde brillante y/o purpúreo. Flores pequeñas color granate.
- Por su compuesto phorbol se ocupa para tratar heridas, cáncer, esclerosis múltiple, VIH/SIDA, lupus, entre otros. Es preciso utilizarlo con conocimiento ya que puede ser muy tóxico.
- **Clima:** Cálido. Temperaturas mayores a los 10°C. No soporta heladas. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** Exposición de pleno sol o de semi-sombra. Cierta resistencia a la sequía. Requiere riego moderado y escaso en invierno.
- **Nota:** Hay que protegerse del látex irritante y tóxico.

# Lechuga Opio

*Lactuca virosa*

Familia: Asteraceae

Origen: Europa central



- **Otros nombres:** Hierba somnífera
- Planta bianual de 1.5m de alto cuando florea. Largas hojas lanceoladas en roseta, como las lechugas. Raíz muy ramificada.
- Tiene propiedades sedantes, por lo que desde la antigüedad se ocupa como remedio para el insomnio, así como para inducir sueños lúcidos. Las hojas y raíces se preparan en infusión. En algunas culturas se solía fumar la goma obtenida del hervor de la sabia de esta planta.
- **Clima:** Templado. Resiste fríos fuertes y humedad. **Zonas 3 y 4.**
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas. Suelo bien drenado y abonado.



# Llantén o Plantago

*Plantago major*.

Familia: Plantaginaceae

Origen: Europa



- Hierba anual o perenne de tallo grueso, de hasta 60cm de alto. Hojas lanceoladas de 15cm, en roseta. Aunque es exótica en México, está ampliamente distribuida en lugares húmedos.
- Ornamental, forrajera y medicinal. Es astringente, antiinflamatoria, y antibiótica. Se ocupa para el tratamiento de úlceras y heridas superficiales, así como para quitar manchas de la piel.
- **Clima:** Cálido a templado. Tolera heladas leves. **Zonas 3 y 4.**
- **Siembra:** En almácigo, y trasplantar a 30cm entre plantas.



## Malva de olor

*Pelargonium graveolens*

Familia: Geraniaceae

Origen: Sudáfrica



•Pequeño arbusto de hasta 80cm de alto aproximadamente, de aroma delicioso. Sus hojas palmadas aterciopeladas y muy aromáticas contienen geranio, un principio activo con beneficios para la piel y el cabello. Sus flores son color rosado muy vivo.

•**Clima:** Zonas: 1, 2 y 3.

•**Siembra:** Se adapta a semisombra y a plena exposición al sol, prefiere suelos bien drenados

## Marrubio

*Marrubium vulgare*

Familia: Lamiaceae

Origen: Europeo



•Planta herbácea perenne, de 30 a 80cm.

•Es expectorante, combate la tos, el catarro y el asma. Estimula el apetito y todos los procesos de digestión. Aumenta la actividad hepática y la secreción biliar. Regula el ritmo cardíaco y alivia cólicos menstruales. En dosis altas actúa como sedante suave y laxante. Naturaleza caliente y amarga.

•**Clima:** Templado. Soporta heladas. Zonas 2, 3 y 4.

•**Siembra:** A 40 cm entre plantas. Exposición directa al sol, riego moderado en suelos bien drenados.

•**Nota:** Puede sobrevivir en suelos pobres.

## Mastranzo

*Mentha suaveolens*

Familia: Lamiaceae

Origen: Europa



•Hierba perenne de 20 a 60cm de alto con tallos rastrosos.

•Propiedades medicinales para combatir los cólicos menstruales, el dolor de cabeza y la fiebre. También es digestiva.

•**Clima:** Templado a cálido. Entre 0 a 1,700m s. n. m. Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.

•**Siembra:** En suelos húmedos, ácidos y básicos. Necesita sol directo.

## Matlali

*Tradescantia zebrina*

Familia: Commelinaceae

Origen: Centro y sur de América



•**Otros nombres:** Sinvergüenza, hoja de plata.

•Planta herbácea de rápido crecimiento, de 10 a 15cm de alto.

•Para cubrir el suelo (cobertura), medicinalmente se utiliza como desinflamatorio, para la calentura y como coagulante.

•**Clima:** Templado a semi-cálido. Sensible a las heladas. Altura de 500 a 1,600m s. n. m. **Zonas 2, 3 y 4.**

•**Siembra:** A 40cm entre plantas, en un lugar soleado, con suelo bien drenado y humedad media.

## Melisa

*Melissa officinalis*

Familia: Lamiaceae

Origen: Europeo



•Planta herbácea perenne de hasta 50cm.

•Para los trastornos gástricos, es espasmódica, sedante y digestiva. Se utiliza para el resfriado, fiebre, dolor de cabeza, cólicos menstruales y estómago irritable, funciona contra la depresión y la angustia, alegra el ánimo. Naturaleza caliente y seca.

•**Clima:** Cálido. Sensible a la humedad excesiva. En Las Cañadas, con una precipitación de 2000mm anuales, nos cuesta mucho mantenerla viva. **Zonas 4 y 5.**

•**Siembra:** Crece bien en suelos fértiles y soleados.

## Menta morada

*Mentha sp.*

Familia: Lamiaceae

Origen: Inglaterra



•Hierba perenne de 30 a 60cm de alto•Se utilizan las hojas como digestivo y para las náuseas. Es estimulante y analgésica. También se usa como condimento y en la repostería.

•**Clima:** Templado. Plena exposición al sol. De 1,500 a 3,500m s. n. m. **Zonas 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** En cualquier tipo de suelo.

## Menta verde

*Mentha sp.*

Familia: Lamiaceae

Origen: Inglaterra



• Hierba perenne de 30 a 60cm de alto • Se utilizan las hojas como digestivo y para las náuseas. Es estimulante y analgésica. También se usa como condimento y en la repostería.

• **Clima:** Templado. Plena exposición al sol. De 1,500 a 3,500m s. n. m. **Zonas 3, 4 y 5.**

• **Siembra:** En cualquier tipo de suelo.

## Nim

*Azadirachta indica*

Familia: Meliaceae

Origen: India



• Árbol perenne de hasta 20m de alto, de extendido y abundante follaje de 20m de diámetro. Sólo en condiciones extremas tira todas sus hojas. Su floración es blanca y de agradable aroma.

• Se ocupan las hojas, la corteza y las semillas por sus propiedades medicinales. El aceite se ocupa como insecticida natural, para repeler piojos en humanos, plagas en plantas y preparado en abonos como nematicida. Las hojas en decocción eliminan lombrices intestinales, dolor intestinal, ulceras en la piel, mala circulación, fiebre, diabetes y problemas de hígado

• **Nota:** En dosis altas el neem es tóxico y abortivo.

• **Clima:** Tropical y subtropical. **Zonas 1, 2 y 3.**

• **Siembra:** A 20m entre árboles si se desea que se desarrolle la copa en su totalidad. Resiste sequía. No tolera temperaturas menores a 5°C.

## Onagra o Prímula

*Oenothera biennis*

Familia: Onagraceae

Origen: Norteamérica



• Arbusto bianual de hasta 1m de alto. Hojas grandes dentadas, de flores olorosas muy llamativas de color amarillo. Florece entre los meses de junio y septiembre.

• Medicinal y ornamental, de raíz y flores comestibles. De sus semillas se obtiene un aceite para tratar problemas dérmicos, dolores menstruales y menopausia.

• **Clima:** Templado y subtropical. Soporta heladas. **Zonas 2, 3 y 4.**

• **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 50cm entre plantas.

# Orégano

*Origanum sp.*

Familia: Lamiaceae

Origen: Centro de Europa



- Planta perenne, herbácea, de hasta 15cm de altura. Flores blancas.
- Digestivo, antiséptico de las vías respiratorias, para los resfriados, bronquitis y asma. Condimento.
- **Clima:** Templado. Crece naturalmente de los 0 a los 3,400m s. n. m.
- **Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** A 30 cm entre plantas. En cualquier tipo de suelo.

## Orégano de árbol

Familia: Lamiaceae

Origen: América



- **Otros nombres:** Orégano silvestre
- Planta herbácea de 1m de alto con flores moradas.
- Las hojas tiernas o secas se utilizan como condimento en guisos.
- **Clima:** Templado. **Zona 3.**
- **Siembra:** A 30 cm entre plantas.

## Ortiga perenne

*Urtica sp.*

Familia: Urticaceae

Origen. Zonas templadas de todo el mundo



- Planta herbácea perenne, cubierta con pelos urticantes. • Acumuladora de nutrientes. Por su gran contenido de minerales se utiliza para elaborar fertilizantes foliares. Comestible cuando se cocina. Se utiliza para la artritis, reumatismo y enfermedades de la piel. En tintura para embarazadas y personas con anemia por su alto contenido de hierro.
- **Clima:** Templado. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** A 30cm entre plantas. En suelo fértil con abundante materia orgánica, lugares soleados.

## Pápalos

*Porophyllum ruderale*

Familia: Asteraceae

Origen: México



- Hierba aromática de 75cm, con hojas verde pálido y flores amarillas.
- Hojas comestibles tradicionalmente machacadas en salsas, la raíz y las hojas crudas o cocidas como verdura. Es laxante, buena para el hígado. En puerperio regula la menstruación. También se utiliza para tratar la epilepsia y se aplica la hoja localmente contra el dolor de muelas.
- **Clima:** Cálido, semi-cálido y templado. Desde los 50 hasta los 1,000m s. n. m. En ocasiones, asociada a bosques desde tropicales a pino encino. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas. En primavera o verano.

## Pápalos Pipixtla

*Porophyllum ruderale*

Familia: Asteraceae

Origen: México



- Hierba aromática anual de 50cm, con hojas verde pálido y flores amarillas.
- Hojas comestibles tradicionalmente machacadas en salsas, la raíz y las hojas crudas o cocidas como verdura. Es laxante, buena para el hígado. En puerperio regula la menstruación. También se utiliza para tratar la epilepsia y se aplica la hoja localmente contra el dolor de muelas.
- **Clima:** Cálido, semi-cálido y templado. Desde los 50 hasta los 1,000m s. n. m. En ocasiones, asociada a bosques desde tropicales a pino encino. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 40cm entre plantas. En primavera o verano.
- **Cosecha:** Cortar las ramas con hojas jóvenes a partir de los 4 meses.

## Perejil

*Petroselinum crispum*

Familia: Apiaceae

Origen: Europa



- Planta anual o bianual según el clima, con grandes hojas lisas color verde intenso.
- Condimento, para hacer aguas frescas. Rico en hierro. Antioxidante, laxante, diurético
- **Clima:** Fácil de cultivar en cualquier clima. Resistente al frío. **Zonas 2, 3, 4, 5 y 6.**
- **Siembra:** En almácigo y trasplantar a 20cm entre plantas, en suelo rico en materia orgánica y nitrógeno.
- **Cosecha:** Escalonada a partir del segundo mes de ser sembrado.
- **Nota:** Las semillas son de germinación lenta (aproximadamente 15 días).

## Perejil Herlinda

*Petroselinum crispum*

Familia: Apiaceae

Origen: Europa



Variedad muy aromática, de los pocos perejiles que son anuales (florean y generan semillas en un solo ciclo).

Excelente condimento en la cocina. Rico en hierro. Antioxidante, laxante y diurético.

**Clima:** Fácil de cultivar en cualquier clima. Resistente al frío. **Zonas: 2, 3, 4, 5 y 6.**

**Siembra:** En almácigo, y trasplantar a 20cm entre plantas en suelo bien abonado

**Cosecha:** Escalonada a partir del segundo mes post-siembra.

**Nota:** Las semillas son de germinación lenta (aprox.15 días)



## Perejil rizado

*Petroselinum crispum*

Familia: Apiaceae

Origen: Europa



•Planta anual o bianual según el clima, con hojas rizadas verde brillante.

•Excelente condimento en la cocina. Rico en hierro. Antioxidante, laxante y diurético.

•**Clima:** Fácil de cultivar en cualquier clima. Resistente al frío.

**Zonas 2, 3, 4, 5 y 6.**

**Siembra:** En almácigo, y trasplantar a 20cm entre plantas en suelo bien abonado.

**Cosecha:** Escalonada a partir del segundo mes post-siembra.

**Nota:** Las semillas son de germinación lenta (aproximadamente 15 días).

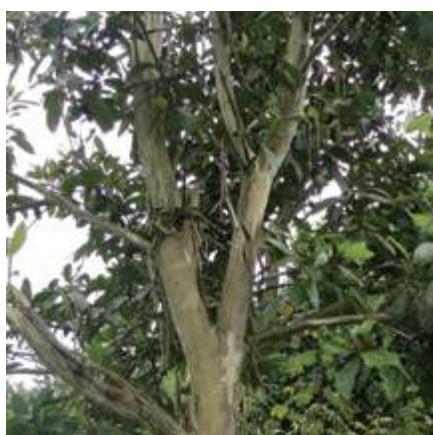


## Pimienta gorda

*Pimenta dioica*

Familia: Myrtaceae

Origen: Jamaica



•**Otros nombres:** Pimienta de Jamaica, pimienta gorda, allspice, pimienta de Tabasco.

•Árbol de entre 6 y 10m. Florea de marzo a junio y da frutos de junio a octubre.

•Fruto utilizado como especia o condimento. Se debe cosechar el fruto inmaduro para obtener un mayor sabor. Se utiliza como vasoconstrictor, para hemorroides y problemas hepáticos.

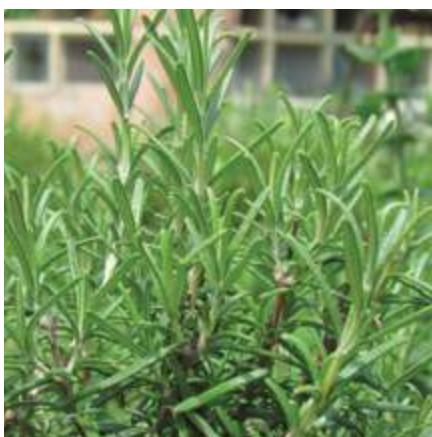
•**Clima:** Cálido y húmedo; requiere entre 1,000 y 2.500mm de lluvia anual, sin estación seca muy severa. Idealmente para 500m s. n. m. de altitud o menos hasta los 1,300m s. n. m. **Zonas 1, 2 y 3.**

## Romero

*Rosmarinus officinalis*

Familia: Lamiaceae

Origen: Mediterráneo



•Arbusto de hasta 1.5m de altura.

•Astringente, digestivo, antiséptico, carminativo, diurético, antidepresivo, estimulante circulatorio, antiespasmódico, reconstituyente del sistema nervioso, tónico cardíaco. Es bueno para el enfriamiento, el reumatismo y el dolor de cabeza.

•**Clima:** Templado. No le gusta el exceso de humedad.

**Zonas 2, 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** A 2m entre plantas, en un lugar soleado, entre piedras mejor.

## Romero rastrero

*Rosmarinus officinalis var. prostratus*

Familia: Lamiaceae

Origen: Mediterráneo



•Arbusto perenne de hasta 35cm de alto con hojas gruesas puntiagudas, crece a ras de suelo hasta 1m de diámetro. Es una especie rústica y adaptable.

•Como condimento y como hierba aromática medicinal.

•**Clima:** Templado a cálido. **Zonas 3 y 4.**

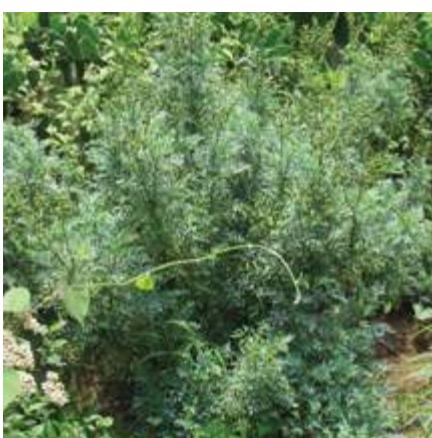
•**Siembra:** A 2 metros entre plantas. No soporta suelos anegados ni con mucha agua.

## Ruda

*Ruta graveolens*

Familia: Rutaceae

Origen: Europa



•Planta herbácea con hojas azuladas, olor fuerte y desagradable. Sabor amargo.

•Las hojas se utilizan para los cólicos, el dolor de cabeza. Es una planta abortiva, desparasitante y estimula el flujo menstrual. Por su fuerte olor mantiene alejada a las plagas.

•**Clima:** Cualquier. **Zonas 2, 3 y 4.**

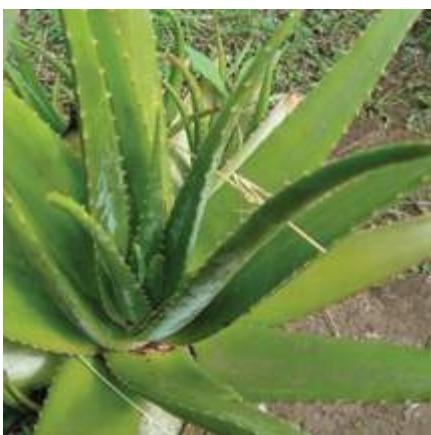
•**Siembra:** En un lugar soleado o sombreado parcialmente.

# Sábila

*Aloe vera*

Familia: Asphodelaceae

Origen: Africano



- Planta de 60cm de alto por 50 a 80cm de ancho con hojas carnosas.
- Estimula la regeneración de los tejidos dañados por el sol o quemaduras, antiséptico, antibiótico, antibacterial y coagulante. En México se usa como planta “protectora” de las malas vibras.
- **Clima:** Se adapta bien en todos los climas. Altura de 0 a 1,800m s. n. m. Sensible a las heladas. Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** A 60cm entre plantas. Es una planta muy resistente al trasplante gracias al agua que tienen sus hojas, al cabo de algunos años brotan hijuelos que se pueden separar para propagarla. Prefiere suelos arenosos.

## Sábila desamargada

*Aloe vera*

Familia: Asphodelaceae

Origen: África



- Planta de hojas largas y carnosas que alcanza 60cm de alto y tiene forma de roseta ancha.
- Su uso y propiedades son equivalentes a la de la sábila común, siendo la ventaja de esta variedad su alta palatabilidad ya que no es amarga.
- **Clima:** Adaptable a gran variedad de climas. Altura de 0 a 1,800m s. n. m. Es sensible a heladas. Zonas: 1, 2, 3, 4 y 5.
- **Siembra:** A 60cm entre plantas. Es una planta muy resistente al trasplante, y al cabo de algunos años le brotan hijuelos fáciles de propagar. Prefiere suelos arenosos.

## Salva Real o Curatodo

*Lippia alba*

Familia: Verbenaceae

Origen: Bosques secos de América



- Arbusto aromático perenne de tallos erectos que alcanzan 1.5m de alto. Bonitas inflorescencias color lila y amarillo que florean todo el año.
- **Uso:** Se consume en infusión por sus cualidades analgésica, carminativa, bactericida, digestiva, expectorante y antidepresiva. Es buena melífera. También se ocupa como condimento en la cocina.
- **Clima:** Cálido subhúmedo a templado. De hábitat tropical a subtropical, pero adaptable a condiciones más templadas.
- **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** A 1m de distancia entre plantas.

# Salvia Divinorum

*Salvia divinorum*

Familia: Lamiaceae

Origen: Mesoamérica



- **Otros nombres:** María pastora
- Planta semitropical perenne de hasta 1.5m de alto.
- Desde tiempos prehispánicos se ocupa como psicoactivo. Su principio activo es la salvinorina A, de efecto potente y de duración variable. Se consume mascada, fumada o en forma de extractos.
- **Clima:** Templado a tropical. Nativa de bosques tropicales de región mazateca. Zonas 1, 2 y 3.
- **Siembra:** A 1m de distancia entre plantas.
- **Cosecha:** Se podan las hojas y se consumen frescas o secas.

## Salvia medicinal

*Salvia officinalis*

Familia: Lamiaceae

Origen: Sur de Europa



- Planta herbácea de 30 a 70cm de alto. Hojas verde claro alargadas y velludas de textura rasposa. Flores moradas y pequeñas.
- Estimulante digestivo, antiespasmódica, astringente, y antiséptica. Reduce la transpiración, la salivación y la producción de leche. Es antibiótica, reduce los niveles de azúcar en la sangre, calma vómitos y diarreas.
- **Clima:** Templado a cálido. Prefiere ambientes secos. No soporta mucho frío. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** A 40cm entre plantas, En suelos bien drenados y soleados.

## Salvia para cocinar

*Salvia officinalis*

Familia: Lamiaceae

Origen: Sur de Europa



- Planta herbácea de 30 a 70cm de altura. Hojas verde oscuro y blanco, muy aterciopeladas. Flores moradas y pequeñas.
- Condimento en la cocina y excelente para tratar cólicos menstruales por medio de sus hojas en infusión.
- **Clima:** Templado a cálido seco o árido. No soporta mucho frío. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** A 50cm entre plantas, sembrar en suelos bien drenados y soleados.

## Santa María

*Tanacetum parthenium*

Familia: Asteraceae

Origen: Irán, Irak



- Planta herbácea anual de 30 a 50cm de alto
- Sus flores atraen insectos benéficos, tiene propiedades insecticidas. Previene migrañas.
- **Clima:** Cálido a templado. Desde 0 hasta los 2,600m s. n. m., tanto en bosques tropicales como de pino-encino. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** En almácigo al voleo y después trasplantar a 30cm, entre plantas, en un lugar soleado con riego moderado.

## Santolina flor amarilla

*Santolina chamaecyparissus*

Familia: Asteraceae

Origen: Mediterráneo



- Arbusto perenne de hasta 60cm de alto, muy ramificado desde su base, color verde grisáceo con vistosas flores amarillas, de fuerte olor parecido a la manzanilla.
- Sus hojas y flores se ocupan en decocción por sus cualidades analgésicas, antiulcerosas y desinflamatorias.
- **Clima:** Templado a cálido. **Zonas 2, 3, 4, 5 y 6.**
- **Siembra:** A 1m entre plantas, a pleno sol. Resiste heladas y sequías, requiere suelo bien drenado.

## Santolina flor blanca

*Santolina chamaecyparissus*

Familia: Asteraceae

Origen: Sur de Europa



- Arbusto perenne de hasta 60cm de alto, muy ramificado desde su base, color verde grisáceo con vistosas flores blancas, de fuerte olor parecido a la manzanilla.
- Sus hojas y flores se ocupan en decocción por sus cualidades analgésicas, antiulcerosas y desinflamatorias.
- **Clima:** Templado a cálido. **Zonas 2, 3, 4, 5 y 6.**
- **Siembra:** A 1m entre plantas, a pleno sol. Resiste heladas y sequías, requiere suelo bien drenado.

## Tabaco

*Nicotiana tabacum*

Familia: Solanaceae

Origen: América



- Planta anual de hasta 1.5m de alto y flores blancas.
- Las hojas son utilizadas para fumar y como insecticida.
- **Clima:** Cálido. Prefiere el clima caliente. Zonas 2 y 3.
- **Siembra:** A 40cm entre plantas, a principios de la primavera.
- **Nota:** El tabaco es de la familia Solanaceae, por lo que comparte las enfermedades del jitomate y la papa.

## Té verde

*Camellia sinensis*

Familia: Theaceae

Origen: India



- Arbusto de hasta 10m de alto, se mantiene podado a 1 m para su mejor aprovechamiento.
- En infusión estimula el sistema nervioso central, favorece la función de los riñones, mejora la circulación y es antioxidante.
- **Clima:** Tropical y subtropical. Zonas 1, 2 y 3.
- **Siembra:** En lugares soleados o semi-sombra.

## Tomillo

*Thymus vulgaris*

Familia: Lamiaceae

Origen: Sur de Europa



- Hierba de 10 a 40cm de alto.
- Es una planta expectorante, antiséptico, astringente, antimicrobiana y diurética. Alivia la tos, es antibiótica, cicatriza las heridas, es digestiva. Ideal para las infecciones profundas de pecho. Útil en infecciones de hongos en la piel.
- **Clima:** Templado. Prefiere ambiente seco. Zonas 4 y 5.
- **Siembra:** En un lugar soleado en suelo bien drenado.

## Tomillo limón

*Thymus vulgaris*

Familia: Lamiaceae

Origen: Sur de Europa



- Hierba de 10 a 40cm de alto.
- Es una planta expectorante, antiséptico, astringente, antimicrobiana y diurética. Alivia la tos, es antibiótica, cicatriza las heridas, es digestiva. Ideal para las infecciones profundas de pecho. Útil en infecciones de hongos en la piel.
- **Clima:** Templado. Zonas 3, 4 y 5.
- **Siembra:** En un lugar soleado en suelo bien drenado.

## Toronjil

*Agastache pallidiflora var. neomexicana*

Familia: Lamiaceae

Origen: México



- Hierba anual de 60cm a 1m de alto, con flores moradas.
- Sus hojas y ramas en infusión son digestivas, alivian cólicos menstruales.
- **Clima:** Templado. Prefiere ambiente frío. Zonas 3 y 4.
- **Siembra:** En lugar soleado.

## Vaporrub

*Plectranthus sp.*

Familia: Lamiaceae

Origen: América



- Planta herbácea de 50 a 60cm de alto por 15cm de ancho.
- Al aspirar su aroma en vaporizaciones, descongestiona las vías respiratorias
- **Clima:** Templado, temperatura ideal 18°C. Zonas 3 y 4.
- **Siembra:** En cualquier tipo de suelo.

# Verbena

*Verbena officinalis*

Familia: Verbenaceae

Origen: Sur de Europa



•Planta herbácea perenne, rastreira y semi-leñosa, de hojas simples ovaladas y largos tallos. Las flores largas de color lila pálido, aparecen en las puntas de sus espigas en verano. Generalmente se asocian a otras plantas con flores.

•Relajante, diurético, antioxidante. Se utiliza también como remedio para enfermedades bucales y contra la migraña.

•**Clima:** Templado. Prefiere zonas boscosas secas. Zonas 2, 3 y 4.

•**Siembra:** Prefiere suelos arenosos, livianos y de rápido drenaje.

•**Cosecha:** Se cortan las partes aéreas, recolección cuando aún está en flor, en verano.

# Zacate limón

*Cymbopogon citratus*

Familia: Poaceae

Origen: Asiático



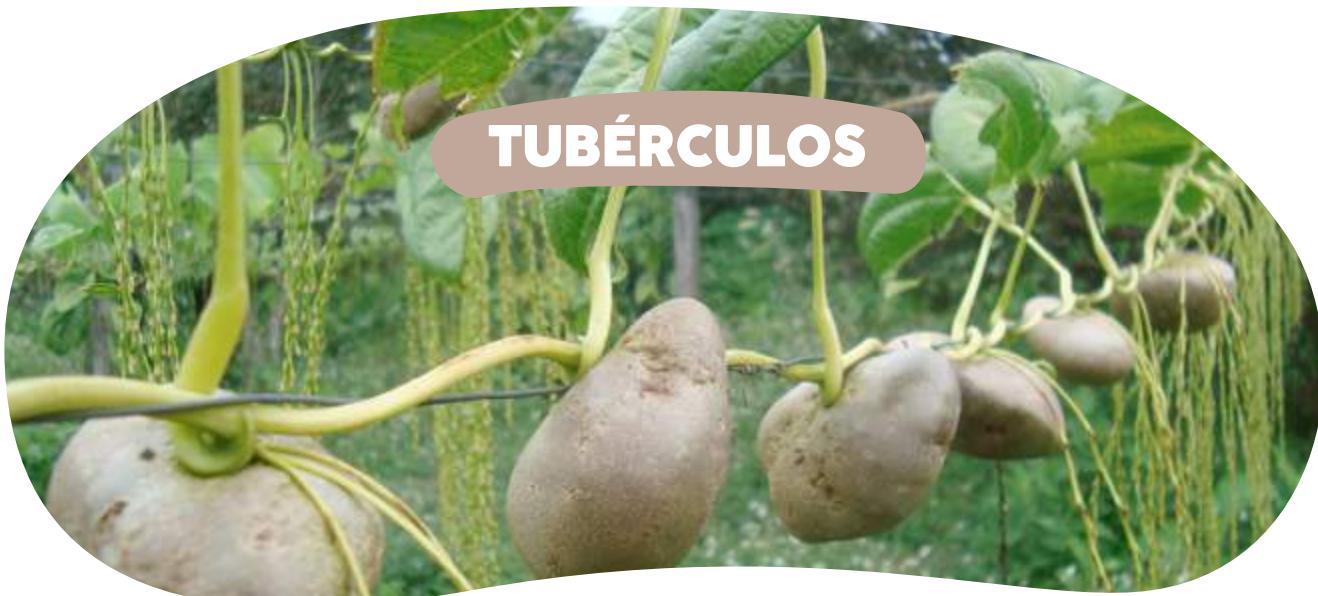
•Pasto perenne de 0.5 a 1.5m de diámetro y de 1 a 2m de alto. Formada por 40 a 50 hijos.

•Estimula la digestión, ayuda a eliminar gases y cólicos. Útil como barrera viva en zonas de pendiente.

•**Clima:** Tropical y subtropical. Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.

**Siembra:** En suelo abonado a 50cm entre plantas. Prefiere lugares soleados.

TUBÉRCULOS

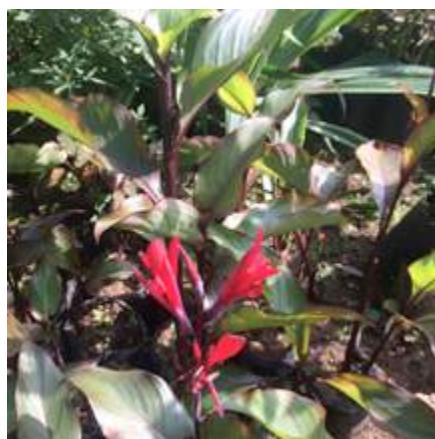


# Achira morada

*Canna indica*

Familia: Cannaceae

Origen: Los Andes



•**Otros nombres:** Chilalaca

•Planta perenne de hasta 2m de alto. Hojas anchas color verde con tonalidades rojas y púrpuras.

•Raíz comestible. Las hojas se utilizan para envolver tamales.

•**Clima:** Templado a tropical. Muy resistente. Las heladas queman el follaje pero rebrota. En climas con fríos intensos se recomienda ponerle cobertura. En climas cálidos se cosecha la hoja a los 6 a 10 meses post-siembra. En climas fríos tarda más de un año. **Zonas 2, 3, 4 y 5.** En zonas 5 es necesario el riego.

•**Siembra:** Prefiere suelos húmedos y un lugar soleado o parcialmente sombreado, aunque resiste suelos pobres y secos y en climas tropicales resiste la sombra.

# Achira verde

*Canna indica*

Familia: Cannaceae

Origen: Los Andes



•**Otros nombres:** Chilalaca

•Planta perenne de hasta 2m de alto. Hojas anchas color verde.

•Raíz comestible. Las hojas se utilizan para envolver tamales.

•**Clima:** Templado a tropical. Muy resistente. Las heladas queman el follaje pero rebrota. En climas con fríos intensos se recomienda ponerle cobertura. En climas cálidos se cosecha la hoja a los 6 a 10 meses post-siembra. En climas fríos tarda más de un año. **Zonas 2, 3, 4 y 5.** En zonas 5 es necesario el riego.

•**Siembra:** Prefiere suelos húmedos y un lugar soleado o parcialmente sombreado, aunque resiste suelos pobres y secos y en climas tropicales resiste la sombra.

# Camote Beauregard

*Ipomoea batatas*

Familia: Convolvulaceae

Origen: Sur y Centroamérica



•Planta rastrera que cubre el suelo rápidamente. Tubérculo alargado de piel naranja claro e interior anaranjado intenso.

•Raíz cocida comestible de sabor dulce, rico en vitamina A. Por su valor ornamental, el camote es también cultivado para cubrir el suelo e incluso en botellas de agua en interiores.

•**Clima:** Cálido a templado. Resiste sequía. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** En tierra húmeda en temporada de calor, directo en el suelo a 30cm entre plantas. Reproducción por esquejes una vez crecida la planta, enterrando tramos de guía de unos 20cm de largo. Prefiere suelos bien drenados y plena exposición al sol.

•**Cosecha:** Los camotes maduran a los 5 meses, mostrando protuberancias en la cama de cultivo.

## Camote dulce

*Ipomoea batatas*

Familia: Convolvulaceae

Origen: Regiones tropicales de América



•Tubérculo rastreiro de coloración morada por fuera y blanquecino por dentro. Con hojas características morada y verdes, alcanza hasta 30cm de alto y se extiende más de 1m.

•Camote delicioso y dulce, consumido hervido, frito o guisado.

•**Clima:** Cálido a templado. Resiste sequía. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** En tierra húmeda en temporada de calor, directo en el suelo a 30cm entre plantas. Reproducción por esquejes una vez crecida la planta, enterrando tramos de guía de unos 20cm de largo. Prefiere suelos bien drenados y plena exposición al sol.

•**Cosecha:** Los camotes maduran a los 5 meses, mostrando protuberancias en la cama de cultivo.

## Camote morado Ozuluama

*Ipomoea batatas*

Familia: Convolvulaceae

Origen: Regiones tropicales de América

•Planta rastrera. Tubérculo de color morado intenso, por dentro y fuera. Planta rastrera de hasta 30cm de alto y se extiende en un radio mayor a 1m.

•Camote de delicioso sabor dulce, hervido o frito. Las hojas son ocupadas como forraje para animales pequeños.

•**Clima:** Cálido a templado. Resiste sequía. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** En tierra húmeda en temporada de calor, directo en el suelo a 30cm entre plantas. Reproducción por esquejes una vez crecida la planta, enterrando tramos de guía de unos 20cm de largo. Prefiere suelos bien drenados y plena exposición al sol.

•**Cosecha:** Los camotes maduran a los 4 meses aproximadamente.

## Chufa Horchata

*Cyperus esculentus*

Familia: Cyperaceae

Origen: Asia, Mediataerráneo



•**Otros nombres:** Tiger nut, horchata.

•Planta herbácea, perenne, de hasta 60cm de alto y de ancho. Tubérculos de 1 a 2cm.

•Tubérculos comestibles

•**Clima:** Cualquier tipo de clima. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**

•**Siembra:** Le gusta el suelo húmedo, puede crecer cerca del agua.

•**Cosecha:** Cuando las hojas se secan.

# Ensete

*Ensete ventricosum*

Familia: Musaceae

Origen: África



**Oros nombres:** Bananero de Etiopía, bananero de Abisinia y falsa banana.

•Árbol perenne que alcanza los 6m de altura, hojas de 5m de largo y 1m de ancho que recuerdan a las del bananero, pero con una costilla color salmón. Florece una sola vez y al madurar los frutos, muere. Se propaga por sus rebrotos.

•Raíz comestible de alto rendimiento en cultivo por su gran tamaño (hasta 100kg por hectárea). El Fruto es comestible, aunque insípido. En ocasiones se asocia con cultivo de sorgo y café.

•**Clima:** Tropical húmedo, resiste sequías pero no heladas.

**Zonas 1, 2, 3.**

•**Siembra:** En un lugar soleado.

# Macal blanco

*Xanthosoma yucatanensis*

Familia: Araceae

Origen: Sudamérica



•Planta herbácea que llega a medir de 1 a 2m de alto por 1.5m de ancho.

•Cormelos y hojas comestibles, ambos se deben hervir y tirar el agua por el ácido oxálico que contienen.

•**Clima:** Tropical y subtropical lluvioso. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** Preferiblemente en lluvias, a 2m entre plantas. Soporta la sombra

•**Nota:** Solo se cosecha cuando se requiere, pues no soporta almacenamiento prolongado.

# Macal jamaiquino

*Xanthosoma yucatanensis*

Familia: Araceae

Origen: Sudamérica y el Caribe



•Planta herbácea de hasta 1.5m de alto, con grandes hojas y tallos múltiples de tonalidades rojizas.

•Cormelos comestibles, antes de consumir debe ser hervido y el agua desechara, ya que contiene ácido oxálico.

•**Clima:** Tropical y subtropical lluvioso. Esta variedad se obtuvo de Jamaica, prefiere climas muy calurosos y húmedos y plena exposición al sol, aunque tolera la sombra. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** En lluvias, a 2m entre plantas

•**Nota:** Solo se cosecha cuando se requiere, pues no soporta almacenamiento prolongado.

## Macal tallo rojo

*Xanthosoma sagittifolium*

Familia: Araceae

Origen: Sudamérica y las Antillas



- Planta herbácea de gran altura, llega a medir de 1 a 2m, por 1.5m de ancho. El tallo tiene tonalidades violáceas.
- Cormelos y hojas comestibles, ambos se deben hervir y tirar el agua por el ácido oxálico que contienen.
- **Clima:** Tropical y subtropical lluvioso. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** Soporta la sombra. Preferiblemente en la época de lluvia a de 2m entre plantas.
- **Nota:** Solo se cosecha cuando se requiere, pues no soporta almacenamiento prolongado.

## Malanga punto blanco

*Colocasia esculenta*

Familia: Araceae

Origen: África occidental



- Planta herbácea de 2m de alto por 2m de ancho. Hoja en forma de corazón. La porción comestible de la raíz es de color blanco.
- Raíz comestible. Excelente producción de calorías de hasta 40 ton/ha/año. Soporta hasta el 50% de sombra por lo que es ideal para sistemas agroforestales, no requiere laboreo del suelo.
- **Clima:** Tropical. Requiere de precipitación anual de 1,800 a 2,500 mm, con temperaturas de 25°C a 30°C y una buena luminosidad. No soporta heladas, pero rebrota. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** En lluvias, a una distancia de 2m entre plantas
- **Nota:** Solo se cosecha cuando se requiere, pues no soporta almacenamiento prolongado.

## Malanga punto negro

*Colocasia esculenta*

Familia: Araceae

Origen: África occidental



- Planta herbácea de 1 a 2m de alto por 1.5m de ancho. La porción comestible de la raíz es de color blanco con rosa.
- Raíz comestible. Excelente producción de calorías de hasta 40ton/ha/año. Soporta hasta el 50% de sombra por lo que es ideal para sistemas agroforestales, no requiere laboreo del suelo.
- **Clima:** Tropical. Requiere de una precipitación anual de 1,800 a 2,500mm, con temperaturas de 25°C a 30°C y una buena luminosidad. No soporta heladas, pero rebrota. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** En la época de lluvia, a 2m entre plantas. **Nota:** Solo se cosecha cuando se requiere, pues no soporta almacenamiento prolongado.

# Malanga tallo rojo

*Colocasia esculenta*

Familia: Araceae

Origen: África occidental



•Planta herbácea, llega a medir de 1 a 1.30m de alto, por 1.5m de ancho. Hojas más pequeñas que otras variedades. Tallos con tonalidades rojizas y la porción comestible es de la raíz es blanca.

•Raíz comestible. Excelente producción de calorías de hasta 40ton/ha/año. Soporta hasta el 50% de sombra por lo que es ideal para sistemas agroforestales, no requiere laboreo del suelo.

•**Clima:** Tropical. Requiere una precipitación de 1,800 a 2,500mm anuales, y de 25°C a 30°C. No soporta heladas, pero rebrota.

**Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** En lluvias, a 2m entre plantas

•**Nota:** Se cosecha cuando se requiere, pues no soporta almacenamiento prolongado.

# Ñame blanco

*Discorea alata*

Familia: Dioscoreaceae

Origen: África



•Planta trepadora anual tuberosa de hojas acorazonadas, tallo cilíndrico torcido en espiral que forma un tubérculo marrón amorfo de gran tamaño.

•Tubérculos comestibles de sabor parecido a la papa, propiedades medicinales para problemas ginecológicos.

•**Clima:** Cálido y húmedo. **Zonas 1, 2, 3.**

•**Siembra:** Junto a tutor, en cualquier tipo de suelo.

# Ñame rojo

*Discorea alata*

Familia: Dioscoreaceae

Origen: África



•Planta trepadora anual tuberosa de hojas acorazonadas, tallo cilíndrico torcido en espiral, forma un tubérculo marrón amorfo de gran tamaño.

•Tubérculos comestibles de sabor parecido a la papa, propiedades medicinales para problemas ginecológicos.

•**Clima:** Cálido y húmedo. **Zonas 1, 2, 3.**

•**Siembra:** Junto a tutor, en cualquier tipo de suelo.

## Papa criolla

*Solanum tuberosum*

Familia: Solanaceae

Origen: Sudamérica



- Planta herbácea, tuberosa, de tallo erecto, que puede medir hasta 1m de alto. Flores pequeñas en forma de estrella que pueden variar de blanco a lila.
- Tubérculos harinosos comestibles, de buen sabor, con gran cantidad de carbohidratos y almidón.
- **Clima:** Templado-frío. Zonas 4 y 5.
- **Siembra:** A poca profundidad. Prefiere suelos ricos en humus, sueltos y arenosos.

## Papa voladora

*Dioscorea bulbifera*

Familia: Dioscoreaceae

Origen: África



- **Otros nombres:** Papa Caribe o papa del aire.
- Planta trepadora de hasta 12m de largo, hojas acorazonadas y frutos aéreos de 7 a 20cm de ancho con depresiones marcadas.
- Fruto comestible, de uso similar al de la papa.
- **Clima:** Tropical-húmedo. Zonas 1, 2 y 3.
- **Siembra:** Prefieren suelo fértil y un lugar soleado.
- **Cosecha:** Las papas están maduras cuando se desprenden de la planta.

## Sagú

*Maranta arundinacea*

Familia: Marantaceae

Origen: América del sur



- Herbácea perenne. Llega a medir hasta 1m de altura.
- Raíz comestible, contiene gran cantidad de almidón. La raíz seca y molida se utiliza como espesante de sopas o como talco.
- **Clima:** Templado a cálido. De los 0 a 1,800m s. n. m. Zonas 1, 2 y 3.
- **Siembra:** En suelos húmedos bien preparados, a 40cm entre plantas.

# Yacón

*Smallanthus sonchifolius*

Familia: Asteraceae

Origen: América tropical



•Planta perenne de hojas grandes verde oscuro, puede crecer hasta a 2m o más.

•Sus raíces comestibles son frescas, jugosas y de sabor dulzón. Contiene inulina, las raíces se usan para controlar niveles de colesterol y azúcar. Se utiliza como probiótico y edulcorante.

•**Clima:** Templado. Zonas 3 y 4.

•**Siembra:** En tierra suelta, sus raíces precisan mucha agua; crece muy bien en climas templados fuera de la época de heladas propagándose por raíces o rizomas.

•**Nota:** Es necesario asolear los tubérculos después de la cosecha, para que adquieran el sabor dulce.

# Yuca

*Manihot esculenta*

Familia: Euphorbiaceae

Origen: México y Centroamérica



•**Otros nombres:** Mandioca, cassava, guacamote, mañoco.

•Arbusto de hasta 4m de alto. Raíces tuberosas de 20 a 40cm de largo por 5 a 8cm de ancho.

•Raíz y hojas comestibles. Importante cultivo de calorías.

•**Clima:** Templado–tropical. Temperatura óptima de 26 a 28°C y mínima de 16°C. Precipitación óptima de 800 a 1,000mm anuales. Soporta sequías. Zonas 1, 2, 3 y 4.

•**Siembra:** Prefiere suelos fértiles secos o húmedos, bien drenados y porosos. Sembrar en lugar soleado.



## FORRAJERAS

Algunas especies de forrajeras tienen varios usos, por lo que es difícil clasificarlas. En esta sección incluimos plantas:

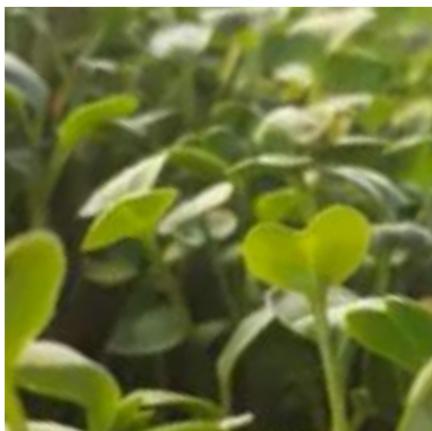
- Forrajeras:** perennes con alto contenido de proteína apropiadas para bancos de forraje, o sistemas de corte y acarreo para alimentar gallinas, conejos, borregos, cabras o vacas. Cada especie animal tiene sus preferencias.
- Productoras de biomasa:** Todos los sistemas agrícolas deben ser capaces de mantener o mejorar el contenido de materia orgánica del suelo si queremos que continúen produciendo, así que debemos de tener cultivos o plantas "acompañantes" que produzcan suficiente materia orgánica (biomasa) que será utilizada de diferente forma, dependiendo del sistema agrícola, bien para hacer compost o solo para cortarla y dejarla en el suelo.

### Alfalfa Tlacolula

*Medicago sativa*

Familia: Fabaceae

Origen: Mediterráneo



- Leguminosa perenne de hasta 90cm de alto y raíces profundas.
- Conocida como la "reina de las forrajeras" (entre 20 y 25% de proteína). Importante productora de biomasa para sistemas agroecológicos y mejoradora de suelos. Es común su asociación inicial con avena y cebada o con pastos perennes.
- Clima:** Templado. Bosques de pino-encino y semidesierto.
- Zonas 4 y 5.**
- Siembra:** En primavera. Con método biointensivo, primero en almácigo y trasplantar a los 2 meses, a 12cm entre plantas. Convencional, siembra directa al voleo, con densidad de 16kg/ha.
- Cosecha:** Corte a partir del tercer mes y durante varios años. Preferentemente cuando alcanza entre el 10 y 50% de floración.

### Lengua de vaca

*Rumex mexicanus*

Familia: Polygonaceae

Origen: Norte y Centro América



- Hierba perenne de color verde claro con pintas rojas, que crece hasta 50cm de alto.
- Forrajera para gallinas y ganado, hoja alimonada también comestible para humanos (no se recomienda consumir mucha ya que contiene oxalatos). Acumuladora de nutrientes con profundas raíces.
- Clima:** Cálido a templado. Tiene amplio rango de distribución, desde los 200 a 2700 m s. n. m. Prefiere suelos húmedos. **Zonas 2, 3 y 4.**
- Siembra:** Directo en el suelo previamente aflojado, a 40cm entre plantas.

# Morera tigreada

*Morus alba*

Familia: Moraceae

Origen: Asia



•Árbol o arbusto según se le maneje.

•Tradicionalmente utilizado para alimentar gusano de seda. Frutos y hojas excelentes como forraje. Hojas tiernas comestibles para humanos. Contenido de proteína de 18 a 20%.

•**Clima:** Cálido a templados. De 0 a 2,400m s. n. m., con una precipitación anual de 600 a 3,000mm. Temperatura de 18 a 38°C. **Zonas 1, 2, 3 y 5.**

•**Siembra:** La vareta se siembra directa en el suelo a 40 a 80cm entre plantas, enterrándola verticalmente dos yemas o 10cm.

•**Nota:** La productividad en las variedades de moreras es muy variable, en investigaciones realizadas en Cuba, Costa Rica y en Las Cañadas, la variedad "tigreada" ha sido la más productiva.

# Nacedero

*Trichanthera gigantea*

Familia: Acanthaceae

Origen: Norte de Sudamérica



•Mide de 4 a 12m de alto por 6m de ancho. Muy ramificado, pero con poda permanece como arbusto.

•Excelente forraje para animales, les encanta a las gallinas, cerdos, vacas. Contenido de proteína de 14 a 20%. Se usa para cercas y barreras vivas.

•**Clima:** Cálido a templado. Bosque húmedos de 0 a 2,400m s. n. m., con lluvias de 500 a 5,000mm anuales. No soporta heladas.

**Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** A 1m entre plantas. Enterrando la vareta verticalmente dos yemas o 10cm.

# Pasto Camerún

*Pennisetum purpureum*

Familia: Poaceae

Origen: África tropical



•Pasto perenne de hasta 4.5m de alto, con hojas, tallos y flores púrpuras.

•Excelente banco de pastura para bovinos y caprinos por su palatabilidad (17% de proteína y 60% de digestibilidad). Produce mucha biomasa.

•**Clima:** Templado a cálido. Desde los 0 a los 2,000m s. n. m., con precipitaciones anuales de 1,000 a 4,500mm. No soporta heladas. Adaptable a condiciones de sequía y humedad. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** La vareta a 50cm entre plantas, enterrando verticalmente dos nudos, o bien a 10cm de profundidad.

•**Cosecha:** Cortar la mata a 10cm del suelo, cuando la mata alcanza al menos 1.2m de altura, a los 4 meses post siembra. Siguientes cortes cuando la mata alcance 1.2m de altura de nuevo.

•**Nota:** Requiere manejo constante para no ser invasivo.

## Pasto CT-115

*Pennisetum purpureum*

Familia: Poaceae

Origen: Cuba



- Pasto perenne de 2 a 4m de altura, formando macollos. Producción: 95 ton/ha. Proteína: 12.5%. Mas hojas que el King Grass.
- Para forraje debe cortarse tierno, para biomasa debe cortarse maduro. Forraje de baja calidad pero alta producción. Productora de biomasa para hacer composta. Picado y seco se utiliza como material seco en los sanitarios composteros.
- Clima:** temperaturas altas no menores de 10°C, pero tolera heladas. Alturas de 0 a 2,000m s. n. m. Prefiere zonas húmedas pero es resistente a la sequía. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**
- Siembra:** La vareta a 40cm entre plantas. Enterrando verticalmente dos yemas o 10cm. También se puede sembrar horizontalmente.

## Pasto King grass

*Pennisetum purpureum*

Familia: Poaceae

Origen: Cuba



- Pasto perenne de 2 a 4m de altura, formando macollos. Producción: 140 ton/ha. Proteína: 9.8%.
- Para forraje debe cortarse tierno, para biomasa debe cortarse maduro. Forraje de baja calidad pero alta producción de biomasa. Picado y seco se utiliza como en los sanitarios composteros.
- Clima:** temperaturas altas no menores de 10°C, pero tolera heladas. Alturas de 0 a 2,000m s. n. m. Prefiere zonas húmedas pero es resistente a la sequía. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**
- Siembra:** Sembrar la vareta a 40cm entre plantas. Enterrando verticalmente dos yemas o 10cm. También se puede sembrar horizontalmente.

## Pasto Maíz o Clon 51

*Pennisetum sp.*

Familia: Poaceae

Origen: Desconocido



- Pasto perenne de hasta 2.5m de alto, hojas anchas y sin vellos/espinitas. Es de rebrote rápido y tiene hasta 20% de proteína. •Excelente como forrajero y productor de biomasa. Muy palatable para el ganado, soporta hasta 4 cortes anuales. Produce 50ton/ha de biomasa por corte, siempre y cuando no le falte agua. **Zonas 1, 2, y 3.**
- Clima:** Cálido húmedo. Tolera mediana fertilidad.
- Siembra:** A 50cm entre plantas. Genera macollos y se reproduce por hijuelos que pueden desprenderse y resembrarse. Requiere suelos bien drenados.
- Cosecha:** Se puede realizar el primer corte a partir del día 90 post siembra aprox., y cortes siguientes espaciados por al menos 45 días.

## Pasto Mombasa

*Panicum maximum*

Familia: Poaceae

Origen: África



•Pasto perenne de hasta 3m de alto, con raíces profundas y que forma macollos.

•En sistemas silvopastoriles por su contenido proteico de 10% y alta palatabilidad. En tierras bien preparadas, se puede someter a pastoreo a los 180 días post-siembra. Rendimientos de 50 ton/ha anual de materia seca. Soporta sombra moderada. Requiere 40 días de recuperación, procurando mantener una altura mínima de 20cm.

•**Clima:** Cálido húmedo a cálido seco. Crece de los 0 a los 1800m s. n. m. Mayores rendimientos de 0 a 1000m s. n. m. Resiste sequías moderadas e inundaciones leves. Zonas 1, 2 y 3.

•**Siembra:** Los rizomas enterrando verticalmente a 40cm. Requiere suelo fértil y preferentemente arcilloso.

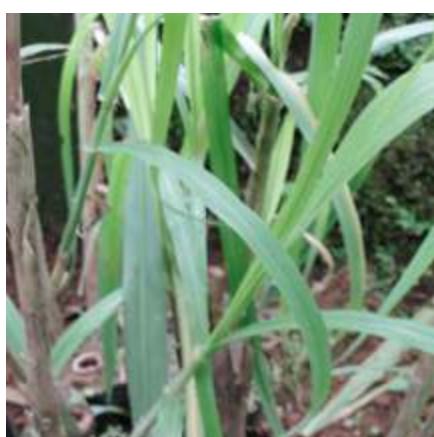
•**Cosecha:** Para sistemas de corte y acarreo, cortar en temporada de aguas cada 40 a 45 días y en secas cada 60 días aproximadamente.

## Pasto OM-22

*Pennisetum purpureum*

Familia: Poaceae

Origen: Cuba



•Pasto perenne de 2 a 4m de altura, formando macollos. Producción: 160 ton/ha. Proteína: 8.8%. Sin vellosidades (ahuates).

•Para forraje debe cortarse tierno, para biomasa debe cortarse maduro. Forraje de baja calidad pero alta producción. Productora de biomasa para hacer compost en el huerto. Picado y seco se utiliza como material seco en los sanitarios composteros.

•**Clima:** temperaturas altas no menores de 10°C, pero tolera heladas. Alturas de 0 a 2,000m s. n. m. Prefiere zonas húmedas pero es resistente a la sequía. Zonas 1, 2, 3 y 4.

•**Siembra:** La vareta a 40cm entre plantas. Enterrando verticalmente dos yemas o 10cm. También se puede sembrar horizontalmente.

## Pasto Tanzania

*Megathyrsus maximus*

Familia: Poaceae

Origen: África



•Pastura forrajera perenne de hasta 3m de alto, que forma macollos. Muy productivo, 2,500kg de materia seca/Ha cada 21 días.

•Forrajero. Se adapta a diferentes niveles de sombra, alcanza un 13% de contenido proteico a los 21 días de rebrote y es fácilmente digerible. Se recomienda rotar a los animales cuando el pasto tiene un mínimo de 15cm, para recuperación de la pastura. También se ocupa en sistemas sintrópicos, por no ser invasivo y por su gran generación de biomasa.

•**Clima:** Cálido a templado. Se desarrolla bien desde los 0 hasta 1500m s. n. m. y en niveles de precipitación anual entre 1,000 y 3500mm. Soporta altas temperaturas. Zonas 1, 2 y 3.

•**Siembra:** Los rizomas a 40cm, enterrándolos verticalmente.

## Ramio

*Boehmeria nivea*

Familia: Urticaceae

Origen: China



•Planta perenne, ramas rectas de 1 hasta 3m de altura.

•Forraje para diversos animales, excelente para gallinas por su alto contenido de carotenos. Contenido de proteína de 18 a 24%. Se usa para producción de fibras, llamado "lino de China".

•**Clima:** Tropical, temperatura optima de 15 a 28°C. No resiste heladas la parte de arriba, pero rebrota bien de raíz después de una helada. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** A 50cm entre plantas.

## Ramón

*Brosimum alicastrum*

Familia: Moraceae

Origen: Sur de México y Centroamérica



•**Otros nombres:** Capomo, mujú, mojo, ojite.

•Árbol de 12 a 15m de alto.

•Las hojas y los tallos tiernos son un excelente forraje. Como alimento humano, las semillas se comen cocinadas, tostadas y en harina, fue un alimento importante en la cultura Maya. Son ricas en proteínas, hierro y vitamina C. Las semillas y el látex, estimulan la producción de leche. Su madera se usa para hacer muebles.

•**Clima:** Tropical. De 0 a 800m s. n. m. Se adapta bien a climas húmedos, semi-húmedos y semi-áridos. **Zonas 1 y 3.**

•**Siembra:** A 4-6m en plantación y en parcelas forrajeras intensivas en hileras a una distancia de 1.5 a 2m, con 25 a 30cm entre planta, dispersos en el solar o bosque-huerto.

## Sáuco

*Sambucus nigra ssp. canadensis*

Familia: Adoxaceae

Origen: México



•Arbusto de 2 a 7m de alto.

•Forrajero para cabras, vacas y borregos. Productora de biomasa, excelente abono verde. Buena barrera viva. Los frutos son comestibles sólo cocidos ya que crudos pueden ser tóxicos. Tiene propiedades medicinales. Flores comestibles cocinadas. En Las Cañadas lo sembramos en vez de Gigantón en sitios con heladas.

•**Clima:** Húmedos y muy húmedos, con una altura desde los 800 a 3,900m s. n. m. Tolera heladas. **Zonas 2, 3 y 4.**

•**Siembra:** Enterrar verticalmente la vareta unos 10cm o dos yemas. Sembrar a 40cm en cama biointensiva. En banco de forraje sembrar a 50cm entre plantas y 1m entre hileras.

## Soya Forrajera

*Neonotonia wightii*

Familia: Fabaceae

Origen: Áreas tropicales de África y Asia



- Leguminosa perenne trepadora de porte bajo (60cm), que puede alcanzar hasta 4m de alto con tutores.

- Se asocia con árboles como cultivo de cobertura, para suprimir malezas e incorporar nitrógeno del suelo (hasta 180ton/ha/año). Útil para control de erosión en laderas y riberas. Excelente forrajera para animales de granja.

- **Clima:** Cálido. Prefiere temperatura promedio de 27°C. Tolera la sequía. **Zonas 1, 2 y 3.**

- **Siembra:** Raspar la semilla con papel de lija para facilitar germinación. Rebrota después de marchitarse. Sembrar a 2cm entre matas o bien al voleo, con una densidad de 4kg/ha. Prefiere suelos alcalinos.

- **Nota:** Puede ser invasiva. Controlar área de expansión.

## Tulipancillo

*Malvaviscus arboreus*

Familia: Malvaceae

Origen: México



- Arbusto de 1 a 5m de alto según se maneje la poda. Flores rojas.

- Forraje para conejos, vacas, etc. Flores comestibles, se usa para cercas y barreras vivas. Tiene propiedades medicinales.

- **Clima:** De cálido a templado. De 0 a 2,400m s. n. m. Sensible a las heladas, pero rebrota bien. **Zonas 1, 2, 3, y 4.**

- **Siembra:** A 50cm entre plantas y 1m entre hileras para bancos de forraje. A 10cm en triple hilera a tres bolillo para cercos o barreras vivas.





## ÁRBOLES, ARBUSTOS Y ENREDADERAS

### Algodón

*Gossypium sp.*

Familia: Malvaceae

Origen: África y América



•Arbusto perenne que produce una cobertura algodonosa alrededor de sus semillas.

•La fibra de su fruto se utiliza para hacer telas y es muy utilizado en la industria textil.

Su semilla es alta en proteínas y aceite, por lo que se utiliza como alimento. Sin embargo, su tegumento tiene una sustancia venenosa por lo que debe ser eliminada.

•Clima: Templado. **Zonas 2 y 3.**

•Siembra: A 40cm entre plantas.



### Araucaria

*Araucaria bidwilli*

Familia: Araucariaceae

Origen: Australia



•Árbol de tronco recto y copa en forma de domo, que alcanza 45m de alto y su copa alcanza los 15m de diámetro. Hojas en forma de escamas anchas y largas. Frutos en forma de conos y semillas parecidas a las de pinos, pero de mayor tamaño.

•Da una excelente madera para construcciones y carpintería, fácil de trabajar y resistente, además de usarse como leña y ornamental. Sus semillas son comestibles tostadas o hervidas. El árbol se considera sagrado en culturas ancestrales. **Zonas 3 y 4.**

•Clima: Templado.

•Siembra: Separar al menos 15m de otras araucarias y de cualquier construcción.

## Cascalote o Tehuixtle

*Caesalpinia cacalaco*

Familia: Fabaceae

Origen: América



•Árbol de hasta 10m de alto con copa extendida y bellas flores amarillas.

•Ideal para restaurar zonas áridas, selvas bajas deterioradas con temperatura promedio mayor a 20°C. Tiene un alto índice de sobrevivencia, retiene suelo, fija nitrógeno, genera biomasa y sostiene fauna silvestre. También es forraje de caprinos.

•**Clima:** Cálido seco. Tolera sequías hasta 8 meses. Se establece bien en lomeríos pedregosos. Zonas 1 y 2.

•**Tratamiento pregerminativo:** Remover la cutícula con papel lija, hasta apenas tocar el tejido interior de la semilla (endospermo). Sumerger en agua a temperatura ambiente durante 12 horas y sembrar.

•**Siembra:** En bolsa y pasar a campo cuando la planta alcanza 40cm, a 3m entre plantas. Procurar riego inicial los primeros meses.

## Encino Barrilito

*Quercus xalapensis*

Familia: Fagaceae

Origen: América del Norte



•Árbol que llega a medir de 15 a 30m de alto, de copa piramidal y ramas ascendentes, corteza madura de placas endurecidas café oscuro. Hojas caedizas, lanceoladas y lustrosas con margen aserrado prolongado. Florece en febrero, color verde amarillento agrupadas en inflorescencias colgantes. Bellotas en marzo y julio de 1.8cm de diámetro y 2cm de largo; bianuales.

•Maderable para tablones, alfajillas y vigas. Leña de muy buena calidad, carbón, reforestación.

•**Clima:** Templado. Altitudes entre 1100 y 1600 m. Bosque mesófilo de montaña. Zona 3.

•**Siembra:** Donde abunda la materia orgánica. Para acelerar la germinación y evitar daño causado por ciertos insectos, sumergir semillas en agua durante tres días.

## Encino Chicaláhuatl

*Quercus insignis*

Familia: Fagaceae

Origen: América del Norte



Semillas disponibles de octubre a diciembre

•**Otros nombres:** Chicalaba, encino cazuelita.

•Árbol de 15 a 25m de alto. Florea en marzo. Su semilla, la bellota, puede medir de 5 a 8cm, es considerada la más grande del mundo y es un encino en categoría de riesgo.

•Madera dura difícil de cortar, excelente leña y carbón, hace braza y no humea mucho. Fruto comestible siempre y cuando se lave para quitarle los taninos, el fruto se utiliza para hacer artesanías y juguetes.

•**Clima:** Bosque mesófilo de montaña, en alturas desde los 900 hasta los 2,000m s. n. m. Zona 3.

## Grevilea

*Grevillea robusta*

Familia: Proteaceae

Origen: Australia



•Árbol perennifolio de rápido crecimiento, de 18 a 35m de alto, con hojas verde oscuro delicadamente dentadas. Flores doradas color anaranjado.

•Maderable, utilizada para instrumentos musicales, mueblería y ebanistería externa como cercas, debido a su resistencia a la pudrición.

•**Clima:** Templado, una vez establecido tolera temperaturas de hasta -8°C si la temperatura sube durante el día. Tolerá sequías.

### **Zonas 1, 2, y 3.**

•**Siembra:** Al principio necesitan protección contra heladas, prefiere pleno sol. Como maderable en zonas forestales a 5m x 5m de distancia entre árboles y en sistemas agroforestales depende del diseño.

•**Nota:** Hay restricciones para su explotación. Las semillas maduran desde finales de invierno hasta principios de primavera. Puede ocasionar dermatitis por contacto en piel sensible.

## Guaje de jícara o Bule

*Lagenaria siceraria*

Familia: Fabaceae

Origen: Sur de África



•Enredadera anual de grandes hojas, con frutos de distintos tamaños. Las hermosas formas de sus frutos se ocupan para hacer vasijas, cantimploras y adornos. El fruto no es comestible.

•**Clima:** Seco y extremoso. **Zonas: 2, 5 y 6.**

•**Siembra:** A inicios de primavera, después de la última helada, directo en el suelo a 40cm entre plantas. Requiere tutor y plena exposición al sol.

•**Cosecha:** a los 11 meses aproximadamente, cuando el tallo de la planta se ha marchitado.

## Haya

*Platanus mexicana*

Familia: Platanaceae

Origen: México



•**Otros nombres:** Álamo blanco, chicolcohuite.

•Árbol caducifolio, de 15 a 40m de altura. El tronco puede alcanzar 1.5m de diámetro, y es de tonos beige y café claro. Follaje aromático. En otoño las hojas se tornan amarillo y anaranjado.

•Maderable para fabricación y leña. Útil para dar sombra en calles y parques. Usado para reforestación de bosques mesófilos de montaña por su rápido crecimiento. Retiene el suelo en los márgenes de ríos y arroyos.

•**Clima:** Templado húmedo. Crece entre los 700 y 2,400m s. n. m. **Zonas 2, 3, 4.**

•**Siembra:** En suelos bien drenados. Para zonas de restauración ecológica, zonas riparias a 5m x 5m de distancia entre árboles.

# Helecho arborescente Alsophila

*Alsophila firma*

Familia: Cyatheaceae

Origen: Bosques mesófilos desde México a Centroamérica



• Hermoso helecho arborescente que crece en "macollo" y alcanza los 8m de altura. Tiene fustes espinosos oscuros con grandes frondas en la parte terminal. Hojas verde opaco, en el tallo principal tiene espinas, y escamas en las hojas nuevas.

• Para conservación y restauración de nacimientos de agua, ya que sus raíces y contrafuertes retienen el suelo e infiltran agua. Especie en peligro de extinción, por lo que se restauran con él cañadas de relictos de bosque mesófilo de montaña.

• **Clima:** Cálido a templado con humedad en sombra.

• **Siembra:** En temporada de lluvias, aclarear y aflojar bien el suelo en el área. Procurar sombra y riego durante los primeros 3 meses post trasplante. No soporta plena exposición al sol. Ya establecido, puede propagarse sacando los hijuelos que crecen a nivel de sus raíces.

# Helecho arborescente Cyathea

*Cyathea bicrenata*

Familia: Cyatheaceae

Origen: Bosque mesófilo de montaña de México



• Hermoso helecho arborescente que alcanza los 12m de altura, de un solo fuste con voluminosas frondas. Sus hojas verde claro tienen en el tallo principal distintivas escamas color rojizo. El raquis de las hojas es verde claro. **Uso:** Como ornamental y para conservación. Es una especie en peligro de extinción, propia de los relictos de bosque mesófilo.

• **Clima:** Cálido a templado. **Zona 3, adaptable a 2 y 4** con los cuidados mencionados en siembra.

• **Siembra:** Trasplantar de la bolsa al suelo en temporada de lluvias y aflojar bien el suelo. Procurar sombra y riego durante los primeros 3 meses. Una vez establecida, esta especie soporta plena exposición al sol.

# Izote

*Yucca sp.*

Familia: Asparagaceae

Origen: México y Guatemala



• Arbusto perenne de hasta 5m. Tronco sin ramas de cuyo extremo brotan hojas coriáceas. La inflorescencia es un solo ramo, blanco muy vistoso. El fruto es una cápsula con semillas negras.

• Flores y cápsulas tiernas comestibles en guisos, sopas y tamales. Para quitar su amargor se hierven dos veces desechariendo el agua. Útil como cerco vivo en linderos y ornamental.

• **Clima:** Cálido a templado. Tolera calor, sequía, humedad y frío. Adaptable a distintos climas. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**

• **Siembra:** Remojar las semillas por 2 noches antes de sembrar en almácigo. Trasplantar a 3m entre plantas. Se propaga fácilmente a partir de hijuelos y por varetas.

• **Cosecha:** Cortar la inflorescencia tierna para consumo. Se obtiene semilla de la cápsula ya marchita.

## Liquidámbar

*Liquidambar styraciflua*

Familia: Altingiaceae

Origen: América del Norte



•Árbol caducifolio de hasta 60m de alto y diámetro de hasta 1.5m.

•Maderable de rápido crecimiento. Produce una resina llamada estoraque, que se utiliza como incienso en el día de muertos. También es usada como desinfectante y aromatizante. Su madera se emplea como leña y carbón y para la construcción.

•**Clima:** Templado. De 1,000 a 1,700m s. n. m. Su distribución abarca desde Canadá, Estados Unidos y México hasta Guatemala.

### Zonas 2, 3 y 4.

•**Siembra:** Como maderable en zonas forestales a 5m x 5m entre árboles, y en sistemas agroforestales depende del diseño.

•**Nota:** Las semillas pueden ser almacenadas hasta por nueve años bajo temperaturas frías constantes y con baja humedad.

## Lluvia de oro

*Cassia fistula*

Familia: Fabaceae

Origen: Sur de Asia



•Leguminosa perenne de 12m de altura, con vistosos racimos de flores amarillas, y cápsulas de semillas largas y tubulares de hasta 60cm de largo. Pierde parcialmente sus hojas en temporada de secas.

•Ornamental. Arbusto de sombra (en cacaotales por ejemplo) y cortinas rompevientos. Melífero. Madera para ebanistería, postes y leña. Hojas usadas como laxante y para aliviar cálculos biliares.

•**Clima:** Cálido, en zonas con 800 a 1,500mm de precipitación anual. Zonas 1 y 2.

•**Siembra:** Escarificar la semilla remojándola en agua a 80°C durante 1 minuto, y dejarla en agua corriente durante 24 horas. Sembrar en almácigo, hacer primer trasplante al alcanzar los 8cm de altura, y hacer trasplante en campo cuando la planta alcance 20cm de altura, a 10m de distancia entre plantas.

## Lufa estropajo

*Luffa Aegyptiaca*

Familia: Cucurbitaceae

Origen: África



•Enredadera anual muy bonita, de fruto alargado y verde.

•De su fruto se aprovechan las fibras internas como estropajo para cosmética y lavandería.

•**Clima:** cálido, plena exposición al sol. Zonas: 2, 5 y 6.

•**Siembra:** a inicios de primavera directo en el suelo a 40cm.

•**Cosecha:** los frutos maduros a los 11 meses aproximadamente, dejar secar, abrir y sacar fibra de estropajo. Requiere tutores.

## Moringa

*Moringa oleifera*

Familia: Moringaceae

Origen: India



•Árbol de rápido crecimiento que puede sobrepasar los 10m de alto. La copa es poco densa, de forma abierta, el tronco puede ser único o múltiple. Produce flores color crema en secas y una vaina larga y delgada de entre 20 a 40cm con semillas oleaginosas.



•Hojas comestibles ricas en vitaminas y proteína, por lo que se utiliza para combatir la desnutrición. Se utiliza también para forrajes. El aceite extraído de las semillas tiene diversas aplicaciones.

•**Clima:** Tropical, subtropical, árido y semi-árido. Zonas 1 y 2.

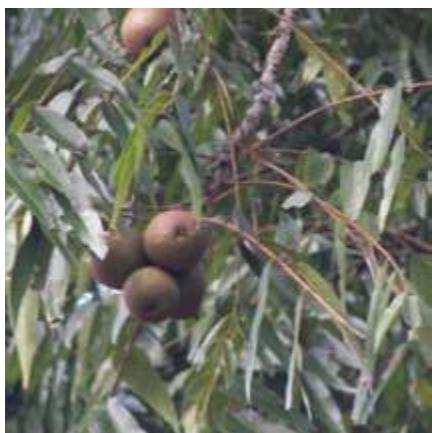
•**Siembra:** En un lugar protegido del viento y el frío, aunque es resistente a la sequía pierde hojas a falta de humedad. Para bancos de forraje animal o humano a 1m x 1m, entre árboles.

## Nogal

*Juglans pyriformis*

Familia: Juglandaceae

Origen: Endémica de México



Semillas disponibles en Octubre.



•**Otros nombres:** Cedro nogal, nogal cimarrón.

•Árbol caducifolio de 10 a 25m de altura y diámetro de hasta 90cm de fuste.

•Madera preciosa por su color y su veteado. Se recomienda para restaurar áreas degradadas por su alta tasa de supervivencia.

•**Clima:** Templado (bosque mesófilo de montaña). Altitud de 1,200 a 1,500m s. n. m.. Zonas 2 y 3.

•**Siembra:** Como maderable en zonas forestales, a 5m x 5m de distancia entre árboles y en sistemas agroforestales depende del diseño.

•**Nota:** Es una especie amenazada. Las Cañadas cuenta con una UMA intensiva y una UMA extensiva que nos permite vender legalmente este árbol y sus semillas.

**Claves de registro:** SEMARNAT-UMA-IN-VIV-0079-VER/08

SEMARNAT-UMA-EX-0099-VER/08

## Piocha

*Melia azedarach*

Familia: Meliaceae

Origen: Asia Meridional



•**Otros nombres:** Paraíso, Lila y Canelo.

•Árbol de 12 a 15m de altura, caducifolio, de rápido crecimiento.

•Para madera y leña. Sus hojas, frutos y corteza tienen propiedades insecticidas.

•**Clima:** Subtropical. Zonas 2 y 3.

•**Siembra:** Como maderable en zonas forestales a 5m x 5m de distancia entre árboles, y en sistemas agroforestales depende del diseño.



## Acerola

*Malpighia glabra*

Familia: Malpighiaceae

Origen: México



•Árbol pequeño de rápido crecimiento de 3 a 6m, pero se puede podar a la altura que se requiera.

•Fruto comestible color rojo con alto contenido de vitamina C, se utiliza para el insomnio y la hipertensión arterial.

•**Clima:** Tropical y subtropical. No tolera heladas fuertes. Tolera sequía. Sensible al viento debido a sus raíces superficiales.

**Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** En lugar soleado.

•**Nota:** Es el fruto con el mayor contenido de vitamina C, por cada 100g de fruto, contiene 1,200mg de vitamina C.

## Aguacate Hass

*Persea americana*

Familia: Lauraceae

Origen: América



•Árbol de 10 a 20m de alto por 7m de ancho.

•Fruto comestible, el aceite que se extrae del fruto se utiliza en la industria cosmética.

•**Clima:** Tropical, subtropical, templado. Temperatura media de 22 a 25°C, tolerante a heladas. Necesita lluvias de 800 a 2,000 mm anuales. **Zonas 2, 3 y 4.**

•**Siembra:** De 8 a 10m entre árboles.

# Aguacate mexicano

*Persea sp.*

Familia: Lauraceae

Origen: Centro y Sur de América



•Árbol que llega a medir hasta 15m de alto. Flores amarillentas en panículas. Fruto de color verde a negruzco.

•Las hojas se utilizan como condimento. Fruto pequeño de muy buen sabor que se come con todo y cascara.

•**Clima:** Templado. Muy resistente al frío. Se cultiva comúnmente entre 1,500 y 2,000m s. n. m. Tolera heladas y hasta -50°C, lo ideal es una temperatura anual promedio de 20°C. **Zonas 3 y 4.**

•**Siembra:** De preferencia a pleno sol, pero tolera la media sombra.

# Atemoya

*Annona cherimola x squamosa*

Familia: Annonaceae

Origen: Centroamérica



•Es un híbrido natural, adaptada en Florida, Australia y otros países, a través de clones.

•Fruto comestible.

•**Clima:** Tropical, subtropical y templado. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** A 6 a 9m de distancia entre árboles.

•**Cosecha:** La producción empieza a los 3 o 5 años dependiendo si es de semilla o injerto.

# Cacao trinitario

*Theobroma cacao*

Familia: Malvaceae

Origen: Regiones amazónicas



•Árbol que alcanza los 10m de altura si se le deja desarrollarse, aunque se procura poda a 4m de alto. Copa redonda de 4m de diámetro. Fruto amarillo alargado, de 25cm de largo y 30 semillas aproximadamente, de color púrpura claro.

•Semilla y pulpa ocupadas para preparación de alimentos, bebidas, extracción de aceites y rituales, entre otros.

•**Clima** cálido-húmedo, de 0 a 900 m s. n. m. No tolera fríos intensos. **Zonas 1 y 2.**

•**Sembrar** a 4m entre árboles, procurar podas de formación.

A partir de los 4 años el árbol comienza a fructificar. Etapa productiva de hasta 30 años. Requiere suelos bien drenados y buen contenido de materia orgánica.

# Capulín

*Prunus serotina var. salicifolia*

Familia: Rosaceae

Origen: México, Ecuador y Perú



•Árbol caducifolio de hasta 10m de altura.

•Fruto comestible fresco o para preparación de dulces y licores. Barrera rompe vientos y recuperación de terrenos degradados. En infusión reduce la fiebre y alivia el dolor de cabeza.

•**Clima:** Templado. Entre 2,000 a 3,000m s. n. m. Requiere mucho frío para producir bien. Lluvias óptimas entre 1,000 y 1,200mm anuales. Zona 4.

•**Siembra:** Sitios soleados a 7m de distancia entre árboles. Todo tipo de suelos desde profundos a pobres, de alcalinos a ligeramente ácidos.

## Capulín de mayo o Tecapule

*Ardisia sp.*

Familia: Myrsinaceae

Origen: Centro y Sur de América



•**Otros nombres:** Capulín de mayo, chagalapole, querenba.

•Arbusto de hasta 7m de alto. Hojas lanceoladas, de 6 a 20cm de largo y tallo de base púrpura. Inflorescencias blancas en racimos de base rojiza de 5 a 15cm de largo, generalmente con muchas flores pequeñas de pétalos blancos. Frutos de 6 a 8 mm de diámetro, de color púrpura oscuro. Da frutos de enero a junio.

•Fruto comestible de sabor dulce, se utiliza para hacer aguas frescas, atole y licores.

•**Clima:** Cálido y semi-cálido. Desde 0 a 1700m s. n. m. Bosques de encino. Zonas 2 y 3.

•**Siembra:** Prefiere lugares húmedos con tierra arcillosa, tolera la sombra.

## Carambola

*Averrhoa carambola*

Familia: Oxalidaceae

Origen: Malasia



•Árbol de hasta 10m de alto con ramas colgantes, flores moradas y jugosos frutos amarillos en forma de estrella.

•Su fruto de sabor agridulce se consume fresco en ensaladas y en bebidas. Se ocupa para repostería, en guisados salados y en combinación con quesos gourmet. La madera se usa para mueblería.

•**Clima** tropical y subtropical de los 0 a 1000 m s. n. m. Ambientes de lluvia constante de hasta 1,800mm anuales, aunque tolera sequías temporales. Temperatura de 18 a 28°C, preferiblemente >25°C.

Zonas 1 y 2.

•**Sembrar** a 5m entre plantas en suelos de buen drenaje. Fructifica a los 3 años post-siembra aproximadamente

## Carissa

*Carissa macrocarpa*

Familia: Apocynaceae

Origen: Sudáfrica



•**Otros nombres:** Ciruela de natal.

•Arbusto ancho de 3 a 5m de alto, ramas espinosas, flores blancas. Fruto en forma de huevo color rosa intenso, de pulpa firme, al cortarla exuda gotas de látex.

•Frutos comestibles . Contienen gran cantidad de ácido ascórbico.

Excelente arbusto para cerca viva, resiste las podas y aun así sigue dando frutos.

•**Clima:** Cálido húmedo y seco, resiste sequía y salitre. No le gusta el frío.  
**Zonas 1, 2 y 3.**

**Siembra:** Cualquier tipo de suelo y en lugar soleado.

## Chinene

*Persea schiedeana*

Familia: Lauraceae

Origen: Mesoamérica



•**Otros nombres:** Pahua, pagüa, chinín, aguacate de manteca, ascalar, chucte, coyo, supte, yas.

•Árbol de entre 15 y 20m de altura. Florea en febrero y da frutos de julio a septiembre.

•Fruto comestible parecido al aguacate pero de pulpa blanca, muy rico. Sombra para el café.

•**Clima:** Cálido a templado húmedo. De los 900 a 2,700m s. n. m. Temperaturas óptimas entre 14 y 22°C. Precipitaciones entre 1,750 y 4,500mm anuales. Tolera muy bien las inundaciones. **Zonas 2, 3 y 4.**

**Siembra:** No hay cultivos comerciales hasta el presente.

## Chirimoya

*Annona cherimola*

Familia: Annonaceae

Origen: Centro América



•Árbol de rápido crecimiento de hasta 7.5m de alto. Frutos de tamaños variables. La pulpa es blanca, muy perfumada, cremosa y contiene semillas que se separan fácilmente.

•Fruto comestible.

•**Clima:** Subtropical. Temperaturas óptimas de 18 a 22°C. La chirimoya requiere un clima Chufa con temperaturas de 16 a 20°C para una buena polinización. De 1,400 a 1,900m s. n. m. **Zonas 3 y 4.**

**Siembra:** Prefiere los suelos ligeros, bien drenados y ricos en materia orgánica.

## Ciruela mexicana o Jobo

*Spondias purpurea*

Familia: Anacardiaceae

Origen: Regiones tropicales de América



•Árbol tropical caducifolio de hasta 8m de altura, de corteza blanquecina y denso follaje. Florean a partir de marzo y fructifican entre junio y octubre. Frutos carnosos color rojizo por fuera y pulpa amarilla, de unos 3cm de largo y 2.5 de diámetro.

•Deliciosos frutos jugosos y dulces. Atrae polinizadores, y es melífero. Soporta la poda. Es ocupado en cercos vivos y es forrajero para ganado. En algunas comunidades se toma la infusión de hojas y corteza por sus cualidades febríferas y desinflamatorias

•**Clima:** Cálido a templado. Plena exposición al sol aunque tolera sombra. Se le encuentra normalmente en zonas de vegetación secundaria, acahuales y linderos. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** A 8m entre árboles, o bien a 4m si se quiere para cerco vivo bajo manejo de podas.

## Ciruela roja

*Prunus domestica*

Familia: Rosaceae

Origen: China



•Árbol de hasta 8m de altura, raíz superficial.

•Frutos comestibles.

•**Clima:** Templado. Temperaturas de 12 y 22°C, lluvias anuales de 700mm, resiste heladas y requiere de al menos 200 horas frío para producir bien. **Zonas 3 y 4.**

•**Siembra:** En suelos profundos bien drenados y fértiles.

## Durazno amarillo

*Prunus persica*

Familia: Rosaceae

Origen: China



•Árbol de 5 a 6m de altura.

•Fruto comestible.

•**Clima:** Templado. Temperatura óptima de 22 a 30°C, soporta heladas y requiere de suficiente frío en invierno para su fructificación.

**Zonas 3 y 4.**

•**Siembra:** En lugar soleado, en suelos bien drenados de media fertilidad.

## Durazno criollo rojo

*Prunus persica*

Familia: Rosaceae

Origen: China



- Árbol de 5 a 6m de alto. Fruto de cáscara con manchas rojas y pulpa amarilla rojiza.

- Fruto comestible.

- Clima:** Templado. Temperatura óptima de 22 a 30°C, soporta heladas y requiere de suficiente frío en invierno para su fructificación.

**Zonas 3 y 4.**

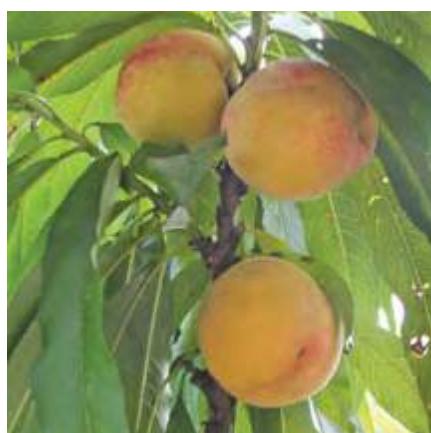
- Siembra:** En lugar soleado, en suelos bien drenados de media fertilidad.

## Durazno enano

*Prunus persica*

Familia: Rosaceae

Origen: China



- Árbol de 2 a 4m de alto. Fruto de cáscara y pulpa amarilla.

- Fruto comestible

- Clima:** Templado. Temperatura óptima de 22 a 30°C, soporta heladas y requiere de suficiente frío en invierno para su fructificación.

**Zonas 3 y 4.**

- Siembra:** En lugar soleado, en suelos bien drenados de media fertilidad.

## Feijoa

*Acca sellowiana*

Familia: Myrtaceae

Origen: Sudamérica



- Otros nombres:** Guayaba piña

- Árbol perenne de 3 a 5m de alto, muy ramificado.

- Frutos y flores comestibles. Por la belleza de sus hojas y flores es considerado ornamental.

- Clima:** Templado. Prefiere temperaturas de 11 y 22°C y altitud de 1,600 a 3,000m s. n. m. Y una precipitación de 600 a 1,200mm anuales, bien distribuidos durante el año, además de una humedad relativa del 70% en promedio. No resiste los vientos fuertes.

**Zonas 3 y 4.**

- Siembra:** Prefiere suelos bien drenados ya que no resiste el encharcamiento.

## Frambuesa Autumn bliss

*Rubus idaeus*

Familia: Rosaceae

Origen: América



•Arbusto perenne de entre 1,5 y 2,5 m de altura. Su fruto es conocido con el mismo nombre que la planta y consiste en una polidrupa color rojo. Fructifica a finales de verano o principios de otoño.

•Fruto comestible, fresco o en conservas como mermeladas, helados y dulces.

•**Clima:** Templado. Prefiere ambiente frío. **Zonas 3 y 4.**

•**Siembra:** Es de fácil cultivo y tiende extenderse a menos que se la mantenga bajo control. Prefiere suelos profundos y ácidos

**Nota:** Tiende a extenderse.

## Fresa Cuatro estaciones

*Fragaria chiloensis*

Familia: Rosaceae

Origen: América



•Planta perenne de 30cm de altura. Da frutos todo el año aunque un poco mas pequeños que los de la fresa comercial.

•Frutos rojos comestibles.

•**Clima:** Templado. Sensible a la sequía y a la humedad en exceso, precipitaciones no mayores de 1,200mm. **Zonas 2 y 4.**

•**Siembra:** En suelos con buena retención de agua pero no en exceso, ricos en materia orgánica y levemente ácidos.

## Fresa comercial

*Fragaria chiloensis*

Familia: Rosaceae

Origen: América



•Planta perenne de hasta 30cm de alto. Da frutos sólo en temporada, de febrero a marzo.

•Frutos rojos comestibles.

•**Clima:** Templado. Sensible a la sequía y a la humedad en exceso, precipitaciones no mayores de 1,200mm. **Zonas 2 y 4.**

•**Siembra:** En suelos con buena retención de agua pero no en exceso, ricos en materia orgánica y levemente ácidos.

## Granada

*Punica granatum*

Familia: Lythraceae

Origen: Sur de Asia (Irán y Afganistán)



- Arbusto semi-caducifolio de 2 a 6m de alto con copa de 3 a 4m. Flores anaranjadas muy vistosas. Frutos del tamaño de una naranja, con semillas rodeadas de una pulpa jugosa, rojiza, algo ácida y perfumada, con buen sabor.

- Fruta fresca comestible, arbusto ornamental.

- **Clima:** Subtropical. Prefiere zonas secas y cálidas o templadas. Altitud de 600 a 1800m s. n. m. Resistente a altas temperaturas y a la sequía, sus brotes se queman con las heladas pero retoñan a menos que sean heladas muy fuertes, menores a -15°C, donde la planta muere.

**Zonas 2, 3 y 5.**

- **Siembra:** En lugar soleado a una 4 o 5m entre árboles. Prefiere suelos arcillosos, profundos, frescos y pesados, pero soporta suelos encharcados y hasta cerca del mar

## Granada china

*Passiflora ligularis*

Familia: Passifloraceae

Origen: América



- Planta trepadora de hasta 10 m de longitud. Produce frutos similares al maracuyá, esféricos, amarillos por fuera, blanquecinos por dentro, con semillas mucilaginosas color oscuro y de delicioso sabor.

- Fruto comestible fresco y para producción de jugos, dulces y helados.

- **Clima:** Cálido a templado. Necesita clima húmedo con estación seca.

**Zonas 1, 2 y 3.**

- **Siembra:** De 3 a 4m entre plantas. Requiere de postes y espalderas para treparse.

## Guayaba Cubana

*Psidium guajava*

Familia: Myrtaceae

Origen: Cuba



- Árbol que alcanza 3m de alto, fruto redondo y amarillo de hasta 5cm de diámetro.

- Fruto comestible de buen sabor. Alto contenido de vitamina C.

- **Clima:** Tropical y subtropical. **Zonas 2 y 3.**

- **Siembra:** En un lugar soleado.

## Guayaba fresca

*Psidium cattleianum*

Familia: Myrtaceae

Origen: Brasil



•**Otros nombres:** Guayaba japonesa, guayaba peruana.

•Arbusto de hasta 3m de alto. Frutos rojos de hasta 3cm de diámetro. Florece en los meses de julio y agosto. Sus frutos maduran en octubre o noviembre.

•Frutos comestibles con sabor parecido a la fresa y a la guayaba.

•**Clima:** Subtropical, resistente al frío, se adapta bien a zonas de montaña a partir de 700m s. n. m. Prefiere climas secos y suelos arcillosos. **Zonas 2 y 3.**

## Guayaba Indian red

*Psidium guajava*

Familia: Myrtaceae

Origen: México y Perú.



•Árbol de entre 4 y 8m de altura.

•Frutos comestibles. Las hojas son utilizadas para el dolor de estómago, diarrea, como antibacterial y astringente. Madera dura para hacer instrumentos y artesanías.

•**Clima:** Subtropical y tropical. Temperaturas óptimas desde 23 a 28°C, tolerando hasta 45°C. Altitud de 0 a 1,800m s. n. m. Lluvias de 1,000 a 2,000mm al año, no tolera heladas. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**

•**Siembra:** Se adapta a todas clases de suelos, desde arcilloso y compacto hasta arenoso; prefiere los suelos ligeramente ácidos.

## Guayaba rosa grande

*Psidium guajava*

Familia: Myrtaceae

Origen: México y Perú



•Árbol de entre 4 y 8m de altura.

•Frutos comestibles. Las hojas son utilizadas para el dolor de estómago, diarrea, como antibacterial y astringente. Madera dura para hacer instrumentos y artesanías.

•**Clima:** Subtropical y tropical. Temperaturas óptimas desde 23 a 28°C, tolerando hasta 45°C. Altitud de 0 a 1,800m s. n. m. Lluvias de 1,000 a 2,000mm al año, no tolera heladas. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**

•**Siembra:** Se adapta a todas clases de suelos, desde arcilloso y compacto hasta arenoso; prefiere los suelos ligeramente ácidos.

# Higo

*Ficus carica*

Familia: Moraceae

Origen: Asia



•Árbol de hasta 9m de alto. Frutos de 5 a 8cm en forma de pera redondeada de color oscuro.

•Frutos comestibles.

•**Clima:** Templado y cálido, donde no hay heladas. No resiste sequía.  
**Zonas 2, 3 y 4.**

•**Siembra:** En un lugar soleado.

# Jaboncillo o Pipe

*Sapindus saponaria*

Familia: Sapindaceae

Origen: Centroamérica



•**Otros nombres:** Árbol de jabón, semillas de jabón, pacón, pacún, güirril, chumicos, boliche, tzatzopo, pipi, guayul, charapo.

•Árbol mediano de 5 a 16m de altura. Siempre verde.

•La pulpa de los frutos se emplean como jabón por su contenido de saponina (30%). Jabón para lavado del pelo o de ropa. De las semillas se obtienen aceite para alumbrado y como insecticida. Cerca viva y sombra para cafetales. Melífero

•**Clima:** Cálido. Selva alta y baja, húmeda y seca. Necesita una altura de 0 a 1,400m s. n. m. y precipitación anual de 800 a 1,200mm. Requiere estación seca de 5 a 7 meses. **Zonas 2 y 3.**

# Jaboticaba

*Plinia cauliflora*

Familia: Myrtaceae

Origen: Sur de Brasil



•Árbol de 10 a 12m de alto. Sus flores y frutos salen directamente en el tronco.

•Frutos comestibles parecidos a la uva en tamaño y apariencia, de pulpa jugosa y dulce. La jaboticaba se come cruda, en dulces y mermeladas.

•**Clima:** Subtropical. Prefiere climas húmedos y frescos, se adapta bien a climas fríos sin heladas. Los árboles de semilla necesitan de 6 a 8 años para producir frutos en climas cálidos y de 10 a 15 años en climas frescos.  
**Zonas 2 y 3.**

•**Siembra:** A 10m entre árboles. Un árbol en plena producción puede dar hasta 5 cosechas al año.

# Liliana

*Syzygium samarangense*

Familia: Myrtaceae

Origen: África



•Árbol de 3 a 6m de altura con una copa de 4 a 6m.

•Frutos lilas comestibles.

•**Clima:** De cálido a templado. Altura de 500 a 1,700m s. n. m.

**Zonas 2 y 3.**

•**Siembra:** En un lugar soleado con suelo fértil bien drenado.

## Limones

*Citrus sp.*

Familia: Rutaceae

Origen: Sur de Asia

Se trata de árboles pequeño de hasta 4m de alto. Frutos pequeños redondos de cáscara amarga e interior ácido.

•Fruto comestible. El aceite de la cáscara es utilizado en shampoos y detergentes. La madera se utiliza para artesanías y utensilios. En forma medicinal el jugo del limón es diurético y astringente, entre muchos otros usos.

•**Clima:** Tropical y subtropical. Resiste heladas y son sensibles a la sequía. **Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** Resiste a suelos muy pobres, su PH debe ser entre 5,5 y 6,5. Los árboles de semilla necesitan de 4 a 5 años para dar frutos y los injertos 3 años, las varetas y los acodos un año.

## Limón americano

*Citrus x limon*

Familia: Rutaceae

Origen: América



•Árbol de hojas simples, medianas, color verde mate. Las inflorescencias son blancas, en racimos de flores de 5 pétalos. El fruto es grande de cáscara muy gruesa y rugosa, de color amarillo cuando madura, presenta protuberancias en ambos extremos.

•Limón de sabor ácido, con mucho jugo.

•**Clima:** Cálido a templado. La mayoría de los limones prefieren un clima caliente y seco, aunque también soportan climas templados y húmedos. **Zonas 2, 3.**

•**Siembra:** A pleno sol, aunque tolera bien bajas temperaturas. Se adapta bien a todo tipo de suelos, requiere riego moderado.

# Limón Canario

*Citrus x limon*

Familia: Rutaceae

Origen: India y sudeste de Asia



- Otros nombres:** Naranja agria, mandarina agria, limón agrio.
- Árbol frondoso de rápido crecimiento de 3 a 6m de altura.
- Fruto comestible. Se utiliza medicinalmente como carminativo, antiséptico y diurético. También para afecciones de boca y garganta y purifica la sangre.
- Clima:** Tropical y subtropical. Tolera bien la sequía. Se cultiva en alturas de hasta 1,500m s. n. m. Resiste heladas. **Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.**
- Siembra:** A 8m entre árboles. Sitios soleados protegidos del viento. Todo tipo de suelos desde profundos, húmedos y bien drenados hasta pedregosos y poco profundos. Sensible a la salinidad.

# Limón dulce

*Citrus x limon*

Familia: Rutaceae

Origen: Sudeste de Asia



- Cítrico frondoso de hasta 4m de alto, de hojas anchas y más largas que otros limones. Fruto de cáscara amarilla y con un “pezón” terminal; interior de acidez mucho más suave que otros limones, del tamaño de una naranja.
- Fruto comestible en crudo, preparado en aguas o bien agregado como condimento.
- Clima:** Tropical y subtropical. Tolera bien la sequía.
- Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.**
- Siembra:** Distancia entre árboles de 4 a 6m. Sitios soleados protegidos del viento. Todo tipo de suelos desde profundos, húmedos y bien drenados hasta pedregosos y poco profundos.

# Limón persa

*Citrus x aurantiifolia*

Familia: Rutaceae

Origen: Noreste de la India



- Árbol de mayor tamaño que otras variedades, crece hasta 6m de alto. Frutos de tamaño entre 5 a 7cm, sin semilla.
- Clima:** Crece bien casi en cualquier clima, tolera heladas leves aunque perdiendo sus hojas a los -5°C y sus frutos y flores a los -2°C.
- Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.**

# Limón tequilero Tavares

*Citrus sp.*

Familia: Rutaceae

Origen: Persia



•Árbol que alcanza hasta 3m, hojas verde oscuro, fruto amarillo y pequeño (máximo 4cm de diámetro), alargado y de cáscara delgada, muy jugoso y de semillas pequeñas.

•Fruto comestible, de sabor ácido, muy maduro es un poco dulce.

•**Clima:** La mayoría de los limones prefieren un clima caliente y seco, aunque también soportan climas templados y húmedos. No soportan heladas. Zonas 2 y 3.

•**Siembra:** En cualquier tipo de suelo, tolera la sombra y la humedad. Riego abundante.

## Litchi

*Litchi chinensis*

Familia: Sapindaceae

Origen: Sur de China



•**Otros nombres:** Lychee, lichi, leechee, mamoncillo chino.

•Árbol de lento crecimiento de entre 9 y 15m de altura. Posee 3 tipos de flores (1 masculina y 2 hermafroditas).

•Fruto comestible fresco, en almíbar, mermeladas o desecado. Melífera. La semilla es analgésica.

•**Clima:** Subtropical. Temperatura media óptima de 21°C y precipitación de 1,500 mm anual. Fresco y seco en invierno. Tolera heladas leves luego de los primeros años. Zonas 2 y 3

•**Siembra:** Crece bien en una gran variedad de suelos, de arenosos a arcillosos. La distancia entre árboles debe ser de 12m.

## Lulo

*Solanum quitoense*

Familia: Solanaceae

Origen: Sudamérica



•**Otros nombres:** Naranjilla.

•Arbusto de 1 a 3m de alto. Fruto de 5cm de diámetro, cubierto de pubescencia blanca.

•Fruto comestible, se utiliza para preparar jugos y aguas frescas.

•**Clima:** Templado. No tolera climas secos. Zonas 2 y 3.

•**Siembra:** Prefiere suelos húmedos.

## Mamey

*Pouteria sapota*

Familia: Sapotaceae

Origen: Centroamérica



•Árbol de hasta 30m, copa ancha, fruto de 10 a 25cm de largo, piel rugosa y pulpa de rosa a roja.

•Fruto comestible de muy buen sabor, la semilla contiene un aceite que se utiliza para hacer medicinas y cosméticos. Su madera es excelente para la construcción y la elaboración de muebles.

•**Clima:** Cálido. Por debajo de los 600m s. n. m., con lluvias de 1,500 a 3,000mm anuales. Zonas 1 y 2.

•**Siembra:** En lugar soleado con suelos arenosos, bien drenados y ricos en materia orgánica.

## Mandarina Fremont

*Citrus reticulata*

Familia: Rutaceae

Origen: Indochina



•Cítrico de frutos muy parecidos a la mandarina malta en cuanto a sabor y estructura, con la diferencia de que esta variedad tiene cáscara de coloración naranja vivo. **Uso:** Fruto comestible de sabor dulce, ideal para consumirse fresco.

•**Clima:** Cálido a templado. A diferencia de la mandarina malta, prefiere climas no tan fríos. Zonas 2 y 3.

•**Siembra:** En lugares soleados, suelo fértil.

## Mandarina Malta

*Citrus reticulata*

Familia: Rutaceae

Origen: Indochina



•Árbol pequeño con frutos amarillos y cáscara lisa cuando maduran, de excelente calidad.

•Fruto comestible de sabor dulce, ideal para consumirse fresco.

•**Clima:** Es muy resistente al frío. No conviene para climas cálidos. Zonas 2, 3 y 4.

•**Siembra:** En lugares soleados, suelo fértil.

## Manzana Ana

*Malus pumila*

Familia: Rosaceae

Origen: Israel



- Manzana mediana de color rojizo. Requiere al menos 100 horas frío. Tiene la tendencia a florear dos veces al año y los árboles son poco vigorosos.
- Fruto comestible.
- **Clima:** Tropical (alto y fresco) y subtropical, a una altura de 1,300 hasta 2,500m s. n. m. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En época de lluvias a una distancia de 6 a 7m entre árboles. Prefiere suelos con buen drenaje. Es preciso colocar el árbol junto a la variedad Dorset Golden para asegurar la polinización cruzada.

## Manzana Dorset Golden

*Malus pumila*

Familia: Rosaceae

Origen: Bahamas



- Planta de 5m de ancho. Manzana dulce y ligeramente aromática, de tamaño pequeño y color amarillo pálido que se vuelve rojizo con el sol. Requiere al menos 100 horas frío. • Fruto comestible.
- **Clima:** Templado. Requiere muy pocas horas frío, por lo que produce en zonas tropicales (alto y fresco) y subtropicales. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En época de lluvias a una distancia de 6 a 7m entre árboles. Se debe sembrar junto con la variedad Anna para asegurar la polinización cruzada,
- Nota:** Prefiere suelos con buen drenaje.

## Maracuyá amarilla

*Passiflora edulis*

Familia: Passifloraceae

Origen: América tropical



- **Otros nombres:** Fruta de la pasión.
- Planta trepadora de hasta 10 m de longitud.
- Fruto comestible fresco y en jugos, dulces y helados.
- **Clima:** Cálido. Desde 0 hasta 800m. Necesita clima húmedo con estación seca. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** Distancia entre plantas de 3 a 4m. Requiere de postes y espalderas para treparse.

# Maracuyá dulce

*Passiflora edulis*

Familia: Passifloraceae

Origen: América tropical



•**Otros nombres:** Fruta de la pasión.

•Planta trepadora de hasta 10 m de longitud.

•Fruto comestible fresco y en jugos, dulces y helados.

•**Clima:** Cálido. Desde 0 hasta 800m. Necesita clima húmedo con estación seca. **Zonas 1, 2 y 3.**

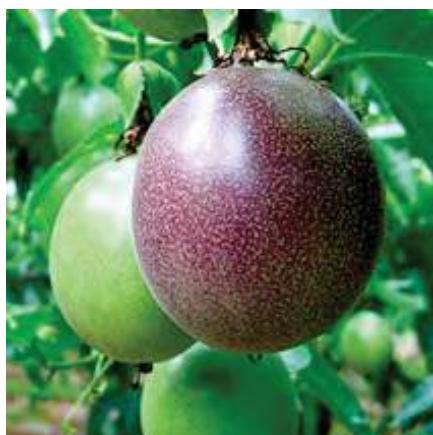
**Siembra:** Distancia entre plantas de 3 a 4m. Requiere de postes y espalderas para treparse.

# Maracuyá morada

*Passiflora edulis*

Familia: Passifloraceae

Origen: Centro y Sur de América



•**Otros nombres:** Fruta de la pasión

•Planta trepadora de hasta 10m de longitud.

•Fruto comestible fresco y para producción de jugos, dulces y helados.

•**Clima:** La variedad morada crece en climas subtropicales, y resiste heladas leves, se puede cultivar en los trópicos desde 600 hasta 2.500m s. n. m. Necesita clima húmedo con estación seca. **Zonas 2 y 3.**

•**Siembra:** Necesita un tutor que puede ser un árbol, aunque prefiere un lugar soleado. Necesita un suelo arenoso con buen drenaje . Riego moderado.

•**Cosecha:** Frutos en octubre.

# Maracuyá roja

*Passiflora edulis*

Familia: Passifloraceae

Origen: América tropical



•**Otros nombres:** Fruta de la pasión.

•Planta trepadora de hasta 10 m de longitud.

•Fruto comestible fresco y para producción de jugos, dulces y helados.

•**Clima:** La variedad amarilla es de clima cálido y se puede cultivar desde el nivel del mar hasta 800m. Necesita clima húmedo con estación seca. **Zonas 1, 2 y 3.**

**Siembra:** Distancia entre plantas de 3 a 4m. Requiere de postes y espalderas para treparse.

# Morera de fruta

*Morus sp.*

Familia: Moraceae

Origen: Sudoeste de Asia



•Árbol de rápido crecimiento de hasta 15m de alto. Hojas alternas, a veces lobuladas y margen aserrado. Fruto múltiple de 2•3cm de largo, conforme madura cambia del rojo a púrpura oscuro y negro. Florece en abril y fructifica en mayo.

•Fruto maduro comestible de buen sabor, muy usado en refrescos, mermeladas, vinos y en la industria alimenticia como colorante natural. Su hoja es el único alimento del gusano de seda.

•Clima: Cálido y templado. **Zonas 2, 3 y 4.**

**Sembrar:** En área soleada, prefiere suelos ricos en materia orgánica, y requiere riego abundante.

## Nanche

*Byrsonima crassifolia*

Familia: Malpighiaceae

Origen: América



•Otros nombres: maricoa, changongo.

•Árbol pequeño de 5 a 8m de alto. Fruto amarillo de 2cm de diámetro.

•Clima: Tropical y sub-tropical húmedo, desde 0 hasta los 1,800m s. n. m. Tolera sequías.

•Fruto comestible, muy utilizado para licores. La madera se utiliza para la construcción y para leña. **Zonas 1 y 2.**

**Siembra:** En un lugar soleado,

•Nota: Crece bien en suelos rocosos, arenosos. Soporta los suelos alcalinos y salinizados.

## Naranjas y calamundines

*Citrus sinensis* y *Citrus mitis*

Familia: Rutaceae

Origen: Sur de China, Birmania y Vietnam

•Árboles de porte bajo y frutos grandes. Existen más de 800 variedades de diferentes colores, tamaños, texturas y grosores de cáscara, desde dulces a muy ácidas.

Fruto con alto contenido de vitamina C y fructuosa, con mucha agua en su interior. Se consume regularmente para prevenir enfermedades provocadas por virus y bacterias. El aceite de la cáscara es utilizado en shampoos y detergentes.

La madera se utiliza para artesanías y utensilios.

•Clima: Tropical y subtropical. Resiste heladas pero son sensibles a la sequía. **Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.**

•Siembra: Resiste a suelos muy pobres, su PH debe ser entre 5,5 y 6,5. Los árboles de semilla necesitan de 4 a 5 años para dar frutos y los injertos 3 años. Las varetas y los acodos un año.

## Calamundín o Naranja china

*Citrus mitis*

Familia: Rutaceae

Origen: Asia



- Otros nombres:** Naranja de Panamá
- Es uno de los cítricos mas resistentes a las enfermedades.
- Frutos ácidos, se come fresco con todo y cascara, se utiliza para hacer mermeladas o agua fresca. Se planta mucho como ornamental y para cercas vivas.
- Clima:** Se adapta muy bien en climas fríos y al calor tropical. Es muy resistente a la sequía. Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.
- Siembra:** En cualquier tipo de suelos.

## Calamundín variegado

*Citrus mitis*

Familia: Rutaceae

Origen: Asia



- Árbol con hojas variegadas.
- Frutos comestibles, por sus hojas bicolor se usa como ornamental.
- Clima:**
- Clima: semi-tropical para dar buenos frutos. Zonas 2, 3, 4 y 5.

## Naranja agria

*Citrus x sinensis*

Familia: Rutaceae

Origen: Sudeste Asiático



- Árbol de 7 a 10m. Por su resistencia, la naranja agria puede ocuparse como patrón para otras variedades de cítricos. Sus frutos son de sabor ácido, y se ocupan para hacer conservas y aguas.
- Clima:** Subtropical, puede adaptarse a regiones donde la temperatura promedio sea de 13 a 39°C. Soporta heladas ligeras, no soporta heladas por debajo de -2°C y el árbol muere a los -8°C.
- Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.**
- Siembra:** A 6m de distancia entre árboles. Se adapta a muchos tipos de suelo.

# Naranja de azúcar

*Citrus x sinensis*

Familia: Rutaceae

Origen: Sur de China, Birmania y Vietnam



•Árbol de tamaño mediano de 7 a 10m. Si es de semilla es erecto y si es de injerto es de copa redonda. Flor perfecta y auto-fértil, por lo que no necesita de otros árboles para dar fruto. Los naranjos de injerto producen a los 3 o 4 años y los de semilla de los 8 a los 15 años.

•**Clima:** Subtropical, puede adaptarse a regiones donde la temperatura promedio sea de 13 a 39°C. Soporta heladas ligeras, no soporta heladas por debajo de -2°C y el árbol muere a los -8°C. **Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.**

# Naranja Valencia

*Citrus x sinensis*

Familia: Rutaceae

Origen: Sudeste Asiático



•Árbol de tamaño mediano de 7 a 10m. Frutos grandes con poca semilla, mucho jugo y un tanto ácida, de buen sabor, el fruto se puede mantener mucho tiempo en el árbol. Variedad cultivada por primera vez en Estados Unidos.

•Es una variedad comercial. Frutos comestibles grandes, jugosos y un tanto ácidos.

•**Clima:** Muy bien adaptada a los trópicos, desde los 0 hasta los 1,600m s. n. m. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** Se adapta a muchos tipos de suelo.

•**Nota:** Variedad tardía.

# Naranja Variegada

*Citrus sp.mucuna*

Familia: Rutaceae

Origen: Sudeste Asiático



•Árbol perennifolio de 2 a 6m de alto. Su fruto grande de buen sabor, se caracteriza por tener hojas pintas de blanco y verde oscuro y la cáscara de los frutos rayada de amarillo y verde. Presenta un ombligo en la extremidad.

•Fruto comestible jugoso y dulce, también se utiliza como ornamental por su curiosa apariencia bicolor.

•**Clima:** Ideal para el sub-trópico. En los trópicos cálidos húmedos y secos tira las flores y da frutos de menor calidad, con cascara gruesa y poco jugo. **Zonas 2, 3 y 4.**

# Naranja Washington

*Citrus x sinensis*

Familia: Rutaceae

Origen: Sudeste Asiático



•Árbol perennifolio de 2 a 6m de alto. Su fruto grandes de buen sabor, bastante jugoso, se caracteriza por tener un ombligo en la extremidad. Variedad cultivada por primera vez en Estados Unidos.

•Fruto comestible, mas generalmente utilizada para hacer jugos.

•**Clima:** Ideal para el sub-trópico. En los trópicos cálidos húmedos y secos tira las flores y da frutos de menor calidad, con cascara gruesa y poco jugo.

**Zonas 2, 3 y 4.**

# Níspero

*Eriobotrya japonica*

Familia: Rutaceae

Origen: Sudeste de China



•**Otros nombres:** Loquat, nespola.

•Árbol de hoja perenne de 5 a 19m de altura.

•Fruto comestible fresco o cocido en dulce. Madera rosa utilizada para herramientas de dibujo. Sus flores son repelentes de insectos y se utilizan para perfumes y aceites. El fruto actúa como sedante.

•**Clima:** Subtropical y templado de 900 a 2,100m s. n. m. El árbol maduro puede soportar temperaturas de hasta -7°C aunque sus flores maduras y frutos mueren con -3°C. **Zonas 3, 4, y 5.**

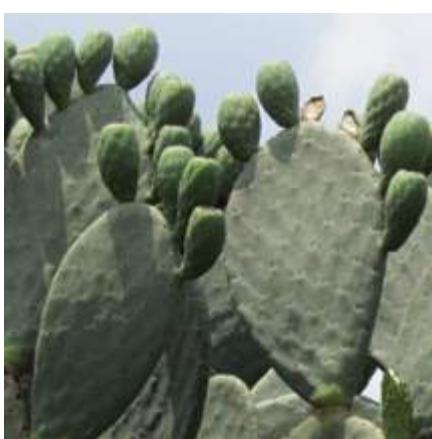
•**Siembra:** No es muy exigente en suelos, idealmente deben ser profundos y bien drenados. La distancia óptima entre árboles es entre 7.5 y 9m.

# Nopal de tuna roja

*Opuntia sp.*

Familia: Cactaceae

Origen: América



•Planta perenne de tallos suculentos con espinas. Tamaño de hasta 5m, pero lo puedes manejar con podas según se requiera.

•Frutos y hojas tiernas comestibles.

•**Clima:** Es una planta muy resistente, pero su clima ideal es de 18°C a 25°C. Altura óptima de 1,800 a 2,500 m s. n. m. y lluvias anuales de 100 a 125mm. **Zonas 2, 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** En un lugar soleado con suelos bien drenados y sueltos. No soporta suelos húmedos.

# Papaya

*Carica papaya*

Familia: Caricaceae

Origen: Centroamérica



- **Otros nombres:** Lechosa

- Arbusto herbáceo de hasta 10m de alto con tronco hueco y hojas anchas terminales. Frutos ovoides que cuelgan de las axilas de las hojas. Piel de color amarillo o verdoso. Al interior abundan semillas negras y pulpa suave naranja, muy jugosa.

- Frutos comestibles de sabor dulce y suave. Es rica en papaína, la enzima que ayuda a digerir mejor las proteínas, favoreciendo el sistema digestivo. Aporta vitaminas B, C, antioxidantes y minerales.

- **Clima:** Tropical y subtropical. La humedad y el calor son condiciones esenciales. Se desarrolla desde el nivel del mar hasta los 1500 m s. n. m. No soporta heladas. **Zonas 1 y 2.**

- **Siembra:** A pleno sol. Puede desarrollarse en cualquier terreno abandonado o incluso en alguna maceta grande.

# Perón

*Pyrus communis*

Familia: Rosaceae

Origen: Europa y Asia oriental



- **Otros nombres:** Peral silvestre.

- Árbol de hasta 20m de altura.

- Fruto comestible.

- **Clima:** Templado entre 2,000 y 2,800m s. n. m. Temperaturas óptimas entre 12 y 16°C y precipitaciones óptimas entre 800 y 1,000mm. Soporta heladas. **Zonas 3 y 4.**

- **Siembra:** Suelos profundos y bien drenados.

# Pérsimo Fuyu

*Diospyros kaki*

Familia: Ebenaceae

Origen: China y Japón



- **Otros nombres:** Kaki

- Árbol de 3 a 4 m de alto, copa redondeada. El injerto produce a los 3 o 4 años en climas cálidos. Frutos deliciosos de 6 a 10cm de diámetro de color anaranjados a rojos.

- Los frutos se comen cuando están bien maduros, color naranja encendido y suaves, su pulpa es jugosa dulce y blanda. El fruto se come fresco o deshidratado, en jaleas y mermeladas, las hojas tiernas se utilizan para infusiones por su alto contenido de vitamina C.

- **Clima:** Templado y subtropical. Soporta heladas y sequías, sensible al viento. **Zonas 3, 4 y 5.**

- **Siembra:** En época de lluvias a una distancia de 5 x 3m o 6 x 4m.

# Pitanga

*Eugenia uniflora*

Familia: Myrtaceae

Origen: América del Sur



•**Otros nombres:** Cereza de cayena, capulín, pedanga.

•Arbusto de 3 a 4m de altura, de copa de 2m.

•Fruto rojos comestibles en fresco o en conservas.

•**Clima:** La pitanga se adapta a los climas húmedos tropicales y subtropicales, desde el nivel del mar hasta 1,700m s. n. m., pero es en las zonas cálidas y húmedas que produce más. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** Aparentemente se adapta a todos los tipos de suelos, desde los arenosos hasta los arcillosos, incluyendo suelos calizos.

# Plátano Roatán

*Musa x paradisiaca*

Familia: Musaceae

Origen: Asia



•Herbácea anual, su raíz da nacimiento a nuevas plantas el mismo año, al dar el fruto la planta muere pero deja de 4 a 5 hijos.

•Comestible, medicinal.

•**Clima:** Tropical y subtropical. No resiste heladas. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** En suelos húmedos y bien drenados, profundos ricos en materia orgánica y potasio, a una distancia de 4 a 5m.

# Plátano Tabasco

*Musa x paradisiaca*

Familia: Musaceae

Origen: México



•Herbácea anual, palma alta y fruto mediano alargado.

•Fruto maduro comestible de sabor muy dulce. Esta es la variedad más conocida de todos los plátanos. Utilizado también para postres y licuados.

•**Clima:** Tropical y subtropical. No resiste heladas. **Zonas 1, 2, 3.**

•**Siembra:** En un lugar soleado y húmedo. Requiere de riego abundante y suelo bien drenado, profundo con suficiente materia orgánica, a una distancia de 4 a 5m.

# Tejocote

*Crataegus mexicana*

Familia: Rosaceae

Origen: México



•Árbol caducifolio de 4 a 10m de altura y copa de 6 a 8m, espinoso.

•Fruto comestible crudo, pero todo en jaleas y conservas (fuente de pectina), de sabor agradable. La madera sirve para mangos de herramientas. Es un buen patrón para injertar manzano, pera y membrillo. Hojas como forraje. Hojas, raíz y corteza en usos medicinales. Desalinización de suelos.

•**Clima:** Templado frío y seco entre 1,000 y 3,000m s. n. m.

**Zonas 3, 4 y 5.**

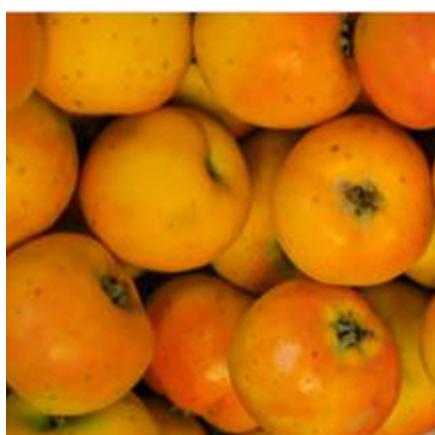
•**Siembra:** Cualquier tipo de suelo. Sitios soleados con una distancia de 6m entre árboles.

# Tejocote Navidad

*Crataegus mexicana*

Familia: Rosaceae

Origen: México



•Árbol caducifolio de 4 a 10m de altura y copa de 6 a 8m, espinoso.

•Fruto comestible crudo, pero sobre todo en jaleas y conservas (fuente de pectina), de sabor agradable. La madera sirve para mangos de herramientas. Es un buen patrón para injertar manzano, pera y membrillo. Hojas como forraje. Hojas, raíz y corteza en usos medicinales. Desalinización de suelos.

•**Clima:** Templado frío y seco entre 1,000 y 3,000m s. n. m.

**Zonas 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** Cualquier tipo de suelo. Sitios soleados con una distancia de 6m entre árboles.

# Tomate de árbol amarillo

*Solanum betaceum*

Familia: Solanaceae

Origen: América



•**Otros nombres:** Berenjenilla.

•Arbusto perenne de 2 a 3m de alto. Vive de 3 a 4 años, florea a los 8 o 10 meses de sembrado.

•Frutos comestibles crudos o cocinados en salsas y mermeladas. Tiene propiedades curativas para enfermedades respiratorias y combate la anemia.

•**Clima:** Templado. Temperatura óptima de 18 a 22°C con lluvias de 600 a 800mm anuales. Altitud de 1,800 a 2,800m s. n. m. Crece mejor asociado con árboles, donde se forma un microclima mas húmedo y con menos luz. No soporta heladas, altas temperaturas y las sequías prolongadas afectan la fructificación. **Zonas 3 y 4.**

•**Siembra:** A 3m entre plantas, a media sombra.

# Tomate de árbol rojo

*Solanum betaceum*

Familia: Solanaceae

Origen: América



•**Otros nombres:** Berenjenilla.

•Árbusto perenne de 2 a 3m de alto. Vive de 3 a 4 años, florea a los 8 o 10 meses de sembrado.

•Frutos comestibles crudos o cocinados en salsas y mermeladas. Tiene propiedades curativas para enfermedades respiratorias y combate la anemia.

•**Clima:** Temperatura óptima de 18 a 22°C con lluvias de 600 a 800mm anuales. Altitud de 1,800 a 2,800m s. n. m. Crecer mejor asociado con árboles, donde se forma un microclima más húmedo y con menos luz. No soporta heladas, altas temperaturas y las sequías prolongadas afectan la fructificación. **Zonas 3 y 4.**

•**Siembra:** A 3m entre plantas, a media sombra.

## Toronja amarilla

*Citrus x paradise*

Familia: Rutaceae

Origen: Asia



•Árbol de 3 a 6m de alto.

•Fruto comestible de sabor ácido. La madera se utiliza para artesanías y utensilios.

•**Clima:** Casi cualquier clima. Crecen desde 0 a 2,100m s. n. m., con temperaturas óptimas de 22 a 25°C. Tolera heladas leves aunque perdiendo sus hojas a los -5°C y sus frutos y flores a los -2°C.

**Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.**

•**Siembra:** Suelos fértiles, bien drenados. Su PH debe ser entre 5.5 y 6.5.

## Toronja Sangría

*Citrus x paradise*

Familia: Rutaceae

Origen: Asia



•Fruto globoso de 15cm de diámetro, de cáscara gruesa y fácil desprendimiento, color rosáceo. La pulpa es roja y muy jugosa, los gajos se cubren de una membrana de sabor amargo.

•Fruto comestible de sabor dulce y ácido, con un alto nivel de vitamina C, fortalece el sistema inmunológico.

Alcalinizante, útil contra enfermedades cardiovasculares, fortalece a la digestión y al sistema urinario, limpia el hígado, contribuye a la absorción de hierro

•**Clima:** Tropical y subtropical. **Zonas 1 y 2.**

•**Siembra:** Puede desarrollarse en cualquier tipo de suelo, aunque una alta salinidad perjudica la producción de fruta, así como también el exceso de nitrógeno, de cobre o zinc.

# Uva silvestre

*Vitis sp.*

Familia: Vitaceae

Origen: América



- Planta perenne trepadora de hasta 4m.
- Frutos comestibles de sabor ácido, se utiliza para hacer aguas frescas, atoles y vino.
- **Clima:** Templado húmedo. En bosque mesófilo de montaña.
- **Zona 3.**
- **Siembra:** Cualquier tipo de suelo.
- **Nota:** En estado silvestre se encuentra trepada en los árboles.

# Yaca

*Artocarpus heterophyllus*

Familia: Moraceae

Origen: India



- **Otros nombres:** Jaca o jaquero
- Árbol de 20 a 25m de alto. Su fruto es la fruta comestible mas grande del mundo, mide desde 30cm a 1m y puede pesar 40kg.
- Fruto comestible, su sabor es una mezcla entre plátano y piña. Sus semillas también son comestibles tostadas o hervidas. Sus hojas se utilizan como forraje. El árbol provee sombra para el café, tutor de pimienta y como rompe vientos.
- **Clima:** Cálido y húmedo, hasta los 1,500m s. n. m. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Siembra:** En un lugar soleado.

# Zapote blanco

*Casimiroa edulis*

Familia: Rutaceae

Origen: América central



- Árbol de 2 a 10m de alto con ramaje denso, hojas en forma de mano color verde brillante. Flores fragantes, de color amarillo verdoso o blanquecino. Sus frutos miden de 8 a 10cm de diámetro, amarillentos con pulpa blanca dulce y 5 semillas.
- Fruto comestible, muy dulce. Es útil como calmante. Las semillas cocidas puede provocar contracciones uterinas.
- **Clima:** Cálido, semi-cálido y templado. De 500 a los 2600m s. n. m. **Zonas 2 y 3.**
- **Siembra:** Admite cualquier suelo profundo, bien drenado. Resiste bien las bajas temperaturas, suelos pobres y sequías de hasta 5 meses.

## Zapote negro

*Diospyros digyna*

Familia: Ebenaceae

Origen: Costas de México



•**Otros nombres:** Zapote prieto, zapote de mico, matasano.

•10 a 25m de alto. Tronco de hasta 70cm de diámetro.

•Frutos comestibles.

•**Clima:** Subtropical. Proteger de las heladas los primeros años, después resiste hasta a -2°C. Cultivado hasta en una altitud de 1,800m s. n. m. **Zonas 2 y 3.**

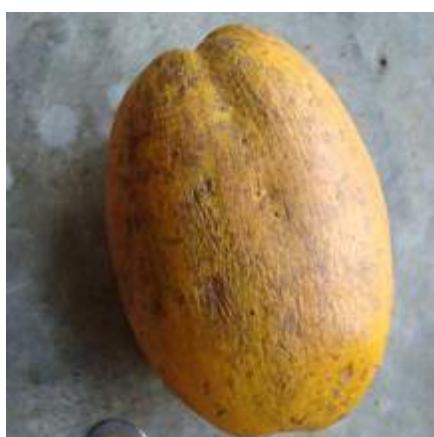
•**Siembra:** Por semilla que tarda unos 30 días en germinar. La semilla puede ser guardada por varios meses en un ambiente seco.

## Zapote Niño

*Pouteria sp.*

Familia: Sapotaceae

Origen: México y América central



•**Otros nombres:** Caca de niño, cucumú, zapote mante, nochi, tapa, kaniste.

•Árbol de hasta 30m de altura. Florea de enero a junio y da frutos de junio a octubre.

•Fruto comestible, su madera se utiliza para hacer tablas y vigas para construcción. Con el jugo lechoso del árbol se elabora algo parecido al chicle.

•**Clima:** Tropical a Templado. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**

## Zarzamora Choctaw

*Rubus plicatus*

Familia: Rosaceae

Origen: Europa y Norteamérica



•Arbusto perenne, variedad espinosa y erecta. Frutos de medianos a pequeños (5g promedio). Cosecha de mayo a julio con rendimiento de mediano a alto (16 ton/Ha).

•Fruto comestible fresco o en conservas con excelente sabor.

•**Clima:** Templado. Requiere 300 horas frío para buena producción. **Zonas 3 y 4.**

•**Siembra:** Distancia entre plantas de 1m, distancia entre hileras de 2m

•**Nota:** Necesita suelos ricos y bien drenados. Poca adaptabilidad a los suelos húmedos. Desarrollada por la Universidad de Arkansas en 1989.

# Zarzamora Comanche

*Rubus plicatus*

Familia: Rosaceae

Origen: Europa y Norteamérica



- Arbusto perenne, variedad espinosa y erecta. Frutos de pequeños. Desarrollada por la Universidad de Arkansas en 1974.
- Fruto comestible fresco o en conservas con buen sabor. Hojas con usos medicinales.
- **Clima:** Templado. Requiere de frío para su mejor producción. Requerimiento de horas frío: 300hrs. **Zonas 3 y 4.**
- **Siembra:** Distancia entre plantas de 1m, en hileras de 2m.
- **Nota:** Necesita suelos ricos y bien drenados. Poca adaptabilidad a los suelos húmedos.



**OLEAGINOSAS**

# Cacahuate

*Arachis hypogaea*

Familia: Fabaceae

Origen: Sudamérica



- Leguminosa perenne cultivada como anual, que crece hasta 45cm de alto. Bonitas hojas pinadas, flores amarillas. Al ser polinizadas, los tallos florales se elongan y entierran, lo que genera vainas subterráneas que resguardan a los cacahuetes.
- Semilla extraída de la vaina comestible, seca y tostada, como botana o en postres. Excelente fuente de lípidos y proteínas. **Zonas 1, 2 y 3.**
- **Clima:** Cálido. No tolera heladas ni suelos anegados.
- **Siembra:** En primavera, siembra directa a 40cm entre plantas. Prefiere suelos bien abonados de buen drenaje.
- **Cosecha:** A partir del quinto mes, desenterrar la planta aflojando la tierra circundante. Se dejan las plantas al sol boca abajo para secar las vainas.

# Linaza

*Linum usitatissimum*

Familia: Linaceae

Origen: Egipto y Península Arábiga



- Espiga anual de hasta 80cm de alto, con tallos huecos y llamativas flores azules. Contiene fibra y ácidos grasos y omega-3.
- Semillas comestibles molidas preferentemente, ya que nuestro organismo no las digiere enteras. Su consumo mejora la salud digestiva, alivia el estreñimiento y reduce niveles de colesterol. Las semillas enteras se usan en productos de panificación. De la semilla prensada se obtiene el aceite de linaza.
- **Clima:** Bosques de pino-encino y climas ligeramente tropicales. Zonas 3 y 4.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 5cm entre plantas, o bien al voleo.
- **Cosecha:** Se cortan los tallos a los 3 meses (en plena floración) para obtención de lino. Si el objetivo es cosechar semilla, cosechar cuando las cápsulas de semillas han madurado y comenzado a marchitarse.

## Macadamia 527

*Macadamia tetraphylla*

Familia: Proteaceae

Origen: Este de Australia



- Árbol de 8 a 15m de alto y copa ancha. Árboles de semilla producen hasta los 10 años y los injertos a los 4 años. Requiere de polinización cruzada para buenas cosechas, por lo que se recomienda tener diversas variedades. Sus hojas crecen en grupos de 4 por lo que recibe su nombre. Su semilla es rugosa y con una mancha blanquecina.
- Nuez comestible, de sabor fino y dulce.
- **Clima:** Templado. Se puede cultivar desde los 1,200 hasta los 1,900m s. n. m., con lluvias de 1,300 a 3,500mm anuales. No resiste vientos fuertes. Recomendada para zonas cafetalera. Zonas 3 y 4.
- **Siembra:** Prefiere suelos ligeramente ácidos, profundos y bien drenados.

## Macadamia Lewis

*Macadamia tetraphylla*

Familia: Proteaceae

Origen: Este de Australia



- Árbol de 8 a 15m de alto y copa ancha. Sembrados por semilla empiezan a producir de los 7 años y los injertos a los 4 años. Requiere de polinización cruzada para buenas cosechas, por lo que se recomienda tener árboles de diferentes variedades. Por ser una variedad híbrida, sus hojas pueden crecer en grupos de 3 y 4.
- Nuez comestible, de sabor fino y dulce.
- **Clima:** Templado. Se puede cultivar desde los 1,200 hasta los 1,900m s. n. m., con lluvias de 1,300 a 3,500mm anuales. No resiste vientos fuertes. Apta para zonas cafetalera. Zonas 3 y 4.
- **Siembra:** Prefiere suelos ligeramente ácidos, profundos y bien drenados.

# Macadamia Victoria

*Macadamia tetraphylla*

Familia: Proteaceae

Origen: Este de Australia



•Árbol de 8 a 15m de alto y copa ancha. Sembrados por semilla empiezan a producir de los 7 a los 10 años y los injertos a los 4 años. Requiere de polinización cruzada para buenas cosechas, por lo que se recomienda tener árboles de diferentes variedades. Por ser una variedad híbrida, sus hojas pueden crecer en grupos de 3 o 4. Nuez de tamaño intermedio.

•Nuez comestible, de sabor fino y dulce.

•**Clima:** Templado. Se puede cultivar desde los 1,200 hasta los 1,900m s. n. m., con lluvias de 1,300 a 3,500mm anuales. No resiste vientos fuertes. Apta para zonas cafetaleras. Zonas 3 y 4.

•**Siembra:** Prefiere suelos ligeramente ácidos, profundos y bien drenados.

# Sacha Inchi

*Plunkenetia volubilis*

Familia: Euphorbiaceae

Origen: Centro y Sudamérica



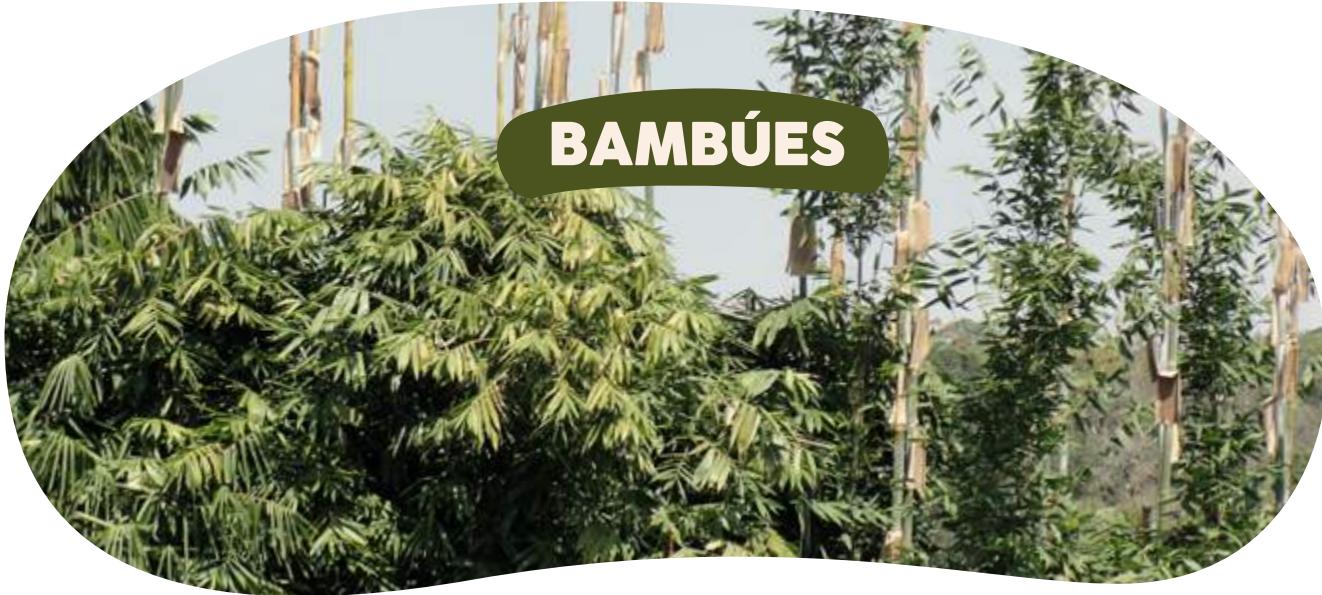
•Oleaginosa trepadora perenne.

•Considerada un super alimento, se consume la semilla tostada o molida en forma de crema.

•**Clima:** Adaptada a clima tropical y subtropical con un amplio rango altitudinal de 30 a 2,000m s. n. m

**Siembra:** En almácigo en tiempos cálidos, en suelos abonados y bien drenados. Trasplantar a 3m de distancia, con tutores de 5m aproximadamente y con posibilidad de extenderse en ramas o líneas guía. No tolera exceso de humedad durante etapa germinativa. Puede tardar en germinar 2 semanas o un poco más.





## Bambú dorado japonés

*Phyllostachys aurea*

Familia: Poaceae

Origen: China



- Otros nombres:** Plomoso

- 10m de altura y de 1 a 1.5" de diámetro, sus culmos cambian de verde a color oro.

- Sirve para setos, artesanías. Las varas son excelentes tutores para plantaciones de tomate y pepino. Los brotes son comestibles, y saben muy ricos, pues no son amargos.

- Clima:** resiste temperaturas de hasta 0°C. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**

**Precauciones:** Es un bambú invasor, así que hay que comerlo o podarlo para que no invada. Ayuda sembrarlo entre dos caminos para controlarlo mejor.

## Bambú Gigante

*Dendrocalamus asper*

Familia: Poaceae

Origen: Burma, Tailandia



- Mata en forma circular, no invasor. Hasta 30m de altura, y cada culmo puede medir hasta 30cm de diámetro. Es de crecimiento rápido, con culmos erectos de color verde azul a verde oscuro.

- Construcción (semi-estructural), canaletas y tuberías. Brotes comestibles.

- Clima:** Resiste a temperaturas de hasta -2°C. **Zona 1, 2, 3 y 5.**

- Siembra:** A una distancia de 6m entre plantas y entre hileras.

# Bambú Guadua colombiana

*Guadua angustifolia*

Familia: Poaceae

Origen: Colombia



- Cañas de 6 a 20m de altura, alcanzando su longitud máxima en 120 días. Diámetro máximo de 20cm. Esta variedad bicolor presenta el culmo verde con nudos claros.

- En construcciones, muebles, artesanías, laminados, parquet y aglomerados. Los trozos con nudo sirven como vasija. De las ramas delgadas se fabrican escobas. Los entrenudos contienen agua que se puede tomar. Funciona como protección de cuencas, riberas y quebradas. Fijador temporario de dióxido de carbono.

- **Clima:** Crece entre los 400 y 1200m s. n. m.; y temperaturas entre 18 y 28°C y precipitación superior a 1.200 mm y humedad de al menos 80%.

**Zonas 2 y 3.**

- **Siembra:** En suelos arenoso-limosos, arcillosos, profundos. A una distancia de 6m entre matas y 6m entre hileras.

- **Nota:** Se aprovecha entre 4 a 5 años de plantado.

# Bambú hoja grande

*Dendrocalamus latiflorus*

Familia: Poaceae

Origen: Taiwan



- Bambú muy resistente y de fácil crecimiento. Presenta hojas más grandes que los demás.

- Tratamiento de aguas jabonosas, producción de biomasa para compostaje.

- Brotes comestibles de los más preferidos. La madera es larga, fuerte y suave.

- **Clima:** Tropical húmedo. **Zonas 1, 2, 3.**

- **Siembra:** En un lugar soleado, con suelo húmedo. A una distancia de 6m entre matas y 6m entre hileras.

# Bambú Moso

*Phyllostachys edulis*

Familia: Poaceae

Origen: China



- Bambú invasor con tallos (culmos) de hasta 24m de altura y 6 a 18cm de diámetro.

- Construcción, muebles, artesanías y brotes comestibles, el bambú más importante en China y uno de los más deliciosos del mundo.

- **Clima:** Crece naturalmente en zonas subtropicales. Lluvia anual de 800 a 1,800 mm. La sequía en primavera dificulta la producción de brotes. Rango de tolerancia -12°C a 29°. **Zonas 3 y 4.**

- **Siembra:** Suelos profundos (60cm) y fértiles, pH de 4.5 a 7, suelos húmedos pero no anegados.

# Bambú Negro Japonés

*Phyllostachys nigra*

Familia: Poaceae

Origen: China



- 10m de altura y de 1 a 1.5" de diámetro, sus culmos son color negro.
- Sirve para setos y artesanías. Las varas son excelentes tutores para plantaciones de tomate y pepino.
- Clima: Templado y cálido. Resiste temperaturas de hasta 0°C. **Zonas: 1, 2, 3 y 4.**
- Precauciones: Es un bambú invasor, así que hay que comerlo o podarlo para que no invada. Ayuda sembrarlo entre dos caminos para controlarlo mejor..

# Bambú Oldhami

*Bambusa oldhami*

Familia: Poaceae

Origen: China



- Bambú verde de 16 a 18m de largo por 8.3 a 10cm de grosor. No es invasor, forma macollos de 2.5 a 3m.
- Ideal para construcciones ligeras, tienen capacidad semi-estructural, usado para tutores de chayote, para muebles y artesanías. Brotes comestibles.
- Clima: Templado de 15 a 20°C. Resiste hasta -5°C, en alturas de 1,200 a 3,100m s. n. m. **Zonas 3 y 4.**
- Siembra: A una distancia de 6m entre plantas y entre hileras.

# Bambú Sasa veitchii

*Sasa veitchii*

Familia: Poaceae

Origen: China



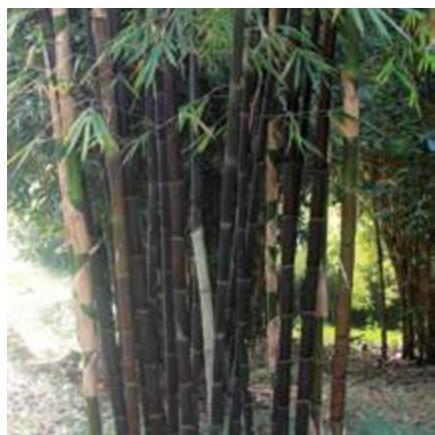
- Bambú verde de 16 a 18m de largo por 8.3 a 10cm de grosor. No es invasor, forma macollos de 2.5 a 3m.
- Construcciones ligeras, tienen capacidad semi-estructural, usado para tutores de chayote, para muebles y artesanías. Brotes comestibles. Se le atribuyen propiedades medicinales en té.
- Clima: Templado de 15 a 20°C. Resiste hasta -5°C, en alturas de 1,200 a 3,100m s. n. m. **Zonas 3 y 4.**
- Siembra: A una distancia de 6m entre plantas y entre hileras

# Bambú Timor Black

*Bambusa lako*

Familia: Poaceae

Origen: Islas Timor



- Forma macollos, crece hasta 20m de alto y 10cm de diámetro. Culmos color verde cuando son tiernos y conforme van madurando se vuelven de color café oscuro hasta llegar a negro, este color se queda después de cortado.
- Instrumentos musicales y artesanías.
- Clima:** Templado, temperatura mínima de 3°. **Zonas 2 y 3.**
- Siembra:** A una distancia de 5m entre plantas y entre hileras.

# Bambú vulgaris verde

*Bambusa vulgaris*

Familia: Poaceae

Origen: China



- Forma macollos, no es invasor, tallos de 6 a 18m de altura y diámetros de hasta 10cm
- Construcciones sencillas (crece muy chueco), control de erosión, producción de leña, carbón y pulpa para papel. Postes para cultivos como el chayote.
- Clima:** Tropical y subtropical, tolera hasta -3°C. **Zonas 1, 2 y 3.**
- Siembra:** A una distancia de 5 m entre plantas y entre hileras.

# Carrizo

*Arundo donax*

Familia: Poaceae

Origen: Nueva Zelanda



- Semejante al bambú, del que se diferencia porque de cada nudo sale una única hoja que envaina el tallo. Alcanza de 3 a 6m de altura. Tallo grueso y hueco. Las hojas lanceoladas son largas de 5 a 7cm que envuelven el tallo en forma de láminas verdes brillante. Florea al final del verano y otoño, de 3 a 6m de longitud en espiguillas violáceas o amarillas.
- Produce más biomasa por hectárea que cualquier otra planta. Refugio de fauna silvestre. Cestería e instrumentos de viento.
- Clima:** Humedales cálidos a templados. **Zonas 1, 2, 3.**
- Siembra:** En lugares húmedos, incluso en el agua, aunque tolera todo tipo de suelos.
- Nota:** Está incluida en la lista 100 de las especies exóticas invasoras más dañinas del mundo.



## Azolla

*Azolla sp.*

Familia: Azollaceae

Origen: América



### ACUÁTICAS

- Pequeño helecho acuático flotante de rápido crecimiento, que vive en simbiosis con cyanobacterias fijadoras de nitrógeno.

- Comestible alto en proteína. Como complemento alimenticio de ganado vacuno, bovino y caprino. Absorbe metales pesados y contaminantes del agua, por lo que se emplea en bioremediación de aguas contaminadas, donde se cosecha y se seca manejando los contaminantes como residuos sólidos.

- Clima:** Regiones tropicales. Zonas 1, 2 y 3

- Cultivo:** Colocar la azolla en un estanque de al menos 20cm de profundidad, disolver suelo rico en nutrientes en el agua, o bien lombricomposta, después de cada cosecha.

- Cosecha:** Cuando la capa de agua está totalmente cubierta por azolla

- Nota:** Por su rápida expansión se le considera invasora, por lo que se debe cultivar de manera controlada y no introducirla a cuerpos naturales de agua.

## Lirio acuático

*Eichhornia crassipes*

Familia: Pontederiaceae

Origen: Sudamérica



- Planta acuática perenne flotante.

- Depurador de aguas residuales, medicinal, abono verde, forrajera y ornamental.

- Clima:** Tropical a templado en alturas de 0 a 2,500m s. n. m.

- Zonas 1, 2, 3 y 4.

- Siembra:** En agua dulce tranquila o de ligero movimiento.

- Nota:** Invasora de cuerpos de agua contaminados.

# Mariposa acuática

*Hedychium coronarium*

Familia: Zingiberaceae

Origen: Asia tropical



- Altura de 1 a 1.5m, flores blancas con un agradable olor.
- Para el tratamiento de aguas jabonosas, control de olores y de erosión del suelo.
- Clima:** Cálido a templado en alturas de 500 a 1,500m s. n. m. Sensible a las heladas. **Zonas 1, 2 y 3.**
- Siembra:** En un lugar soleado y en suelos húmedos.

# Salvinia gigante

*Salvinia molesta*

Familia: Salviniaceae

Origen: Sudamérica



- Helecho acuático nativo del sur de Brasil, flota libremente en la superficie del agua y forma extensas colonias. .
- Tratamiento de aguas jabonosas, producción de biomasa para compostaje.
- Clima:** Tropical y subtropical. **Zonas 1, 2 y 3.**
- Siembra:** Colocar en el agua en un lugar soleado.
- Nota:** Es considerada como la segunda peor maleza acuática después del lirio acuático.



## FIJADORAS DE NITRÓGENO

Las leguminosas fijan el nitrógeno del aire que está en el suelo gracias a una asociación que hacen con algunas bacterias, principalmente del género Rhizobium. La bacteria se desarrolla en la raíz de estas plantas, beneficiándose de los compuestos que la planta puede producir a cambio del nitrógeno que esta bacteria es capaz de fijar del aire que hay en el suelo, almacenándolo en los nódulos que se forman en las raíces.

Las plantas actinorrizas fijan el nitrógeno igual que las leguminosas, solo que ellas se asocian con otro tipo de microorganismos del suelo llamados actinomicetos. El nitrógeno se distribuye para que lo usen otras plantas principalmente a través de la caída de hojas, cuando de manera normal algunas raíces mueren y por los hongos micorrizas que hay en un suelo sano.

### Altramuz Lupino

*Lupinus albus*

Familia: Fabaceae

Origen: Europa oriental, norte de África y Sudamérica.



•**Otros nombres:** Lupín blanco

•Leguminosa anual arbustiva de hasta 1.5m de alto, hojas pubescentes y flores blancas. Semillas blancas con hasta 40% de proteína

•Como regenerador de suelos por su capacidad de fijación de nitrógeno (entre 150 y 350 kg/ ha). Por su alto contenido proteico tiene potencial en la alimentación humana y animal. A partir de la semilla se obtienen harinas para diversos usos.

•**Clima:** Templado. Tolera heladas. Zonas 3 y 4.

•**Siembra:** A 50cm entre plantas.



### Caliandra

*Calliandra houstoniana*

Familia: Fabaceae

Origen: México y Centroamérica



• Arbusto perenne, fijador de nitrógeno, con buena capacidad de competir con malezas por su rápido crecimiento.

•Fijación de nitrógeno, producción de leña por su alta capacidad de rebrote. Control de erosión, mejoramiento de suelos, forraje y barreras contra fuego. Es también ornamental y melífera.

•**Clima:** Tropical y templado. De 150 hasta 2,000m s. n. m.

Zonas 2, 3, 4 y 5.

•**Siembra:** En cultivo en callejones o sistemas agroforestales a 50cm entre plantas. A 2 X 2m en bancos de leña. Para acelerar la germinación, dentro de una bolsa de tela y hundir las semillas en agua muy caliente por 5 min, después pasárlas a agua a temperatura ambiente y revisárlas cada 12 hrs. Las semillas hinchadas estarán próximas a germinar.

•**Nota:** Puede crecer en suelos infértilles, arcillosos y arenosos.

## Chalahuite de hoja ancha

*Inga oerstediana*

Familia: Fabaceae

Origen: América tropical



•Árbol leguminoso que alcanza los 15m de altura, de copa extendida y hojas anchas.

•Fuente de leña, nitrógeno y sombra en sistemas de cafetal diversificado. Ocupado como especie principal, junto con *Inga edulis*, en sistemas de cultivo en callejones debido a su resistencia a la poda, rápido rebrote, gran generación de biomasa y fijación de nitrógeno en suelo.

•**Clima:** Cálido a templado. De 0 a 2,000 m s. n. m., aunque es más común arriba de los 600m s. n. m. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** Para sistemas de cultivo en callejón se recomienda sembrar en hileras, a 50cm entre árboles y a 4m entre hileras. Para provisión de sombra en cafetal, sembrar entre 6 y 8m entre árboles.

## Cocoite o Mata ratón

*Gliricidia sepium*

Familia: Fabaceae

Origen:



•Árbol de hasta 10m de alto. Es buena forrajera para vacas, borregos y cabras. Se ocupa como cerca viva y para recuperación de suelos.

•Contiene 18% de proteína. Fija hasta 200kg de nitrógeno al año. Produce hasta 20 ton/ha de materia seca al año.

•**Nota:** La planta entera es tóxica para los caballos, ratones y animales domésticos pequeños.

•**Clima:** Cálido. No tolera heladas ni suelos anegados. **Zonas 1 y 2.**

•**Siembra:** en bolsa y trasplantar a 1.5m entre árboles. Para forrajeo, procurar ramoneo o corte a partir de los 8 meses. Cortes consecuentes cuando el cocoite supere 60cm de alto.

## Desmodium de arbusto

*Desmodium cinereum*

Familia: Fabaceae

Origen: India occidental y América tropical



•Planta leguminosa que crece hasta 1.5m de hojas ovaladas y pequeñas verde pálido.

•Fijadora de nitrógeno. Forrajera de alto contenido proteico y con mineral como el azufre, calcio, cobre, fósforo, hierro, magnesio, potasio, silicio, sodio y zinc. Aporta también ácidos grasos. Propiedades terapéuticas como antioxidante, para trastornos hepáticos, biliares y respiratorios.

•**Clima:** Tropical y subtropical. Soporta climas fríos. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**

•**Nota:** Está considerada una planta parásita porque se alimenta de otras especies vegetales y crece en arbustos y palmeras.

# Flemingia

*Flemingia macrophylla*

Familia: Fabaceae

Origen: Trópicos de Asia



•Arbusto perenne de 3m de alto.

•Fijadora de nitrógeno, productora de biomasa, forrajera y abono verde. Soporta poda a cualquier altura. Excelente para bosques comestibles o huertos, cultivo en callejones y bancos forrajeros . Asociada con morera y cafetales no muy sombreados.

•**Clima:** Tolera la sequía y el exceso de humedad. Crece desde 0 hasta los 2,000m s. n. m. Tolera heladas. Zonas 1, 2, 3 y 5.

•**Siembra:** La semilla presenta latencia, para acelerar la germinación sumergir semillas en agua durante tres días. Distancia entre árboles en bancos de forraje: 1m x 1m, en barreras vivas: cada 20cm, en otros sistemas agroforestales depende del diseño.

# Guaje Atlixco

*Leucaena pulverulenta*

Familia: Fabaceae

Origen: América



•Leguminosa de hasta 15m de alto, con ramas ascendentes, copa abierta redondeada y corteza lisa o ligeramente fisurada. Vainas de 20cm de largo.

•Vaina tierna comestible. Útil en pastizales como fijadora de nitrógeno. Semillas y hojas verdes forrajeras, que en exceso puede hacer daño a los rumiantes. La leña es de buena calidad para carbón.

•**Clima:** Templado húmedo. Zonas 3, 4, 5.

•**Siembra:** Disperso en el bosque huerto comestible, a 50cm entre plantas en cultivo en callejones y sistemas agroforestales y a 2 X 2m en bancos para producción de leña.

•**Tratamiento pregerminativo:** Meter semillas en bolsa de tela y sumergirlas 5 minutos en agua justo al retirar del hervor. Meter las semillas en agua a temperatura ambiente y revisarlas cada 12 hrs. Las semillas que se hayan hinchado estarán próximas a germinar.

# Guaje comestible

*Leucaena sp.*

Familia: Fabaceae

Origen: América.



•Árbol caducifolio de hasta 12m de alto y 25cm de diámetro.

•Guaje de semillas comestibles. Sus hojas y vainas se ocupan como alimento rico en nutrientes para el ganado. Se ocupa como abono verde y para conservación de suelos. Es fijadora de nitrógeno, productora de leña, provee sombra para cafetales y es buen tutor para enredaderas. Soporta el manejo de poda y rebrote. Útil para cultivo en callejones, huertos, bosque comestible y sistemas silvopastoriles.

•**Clima:** Regiones tropicales y subtropicales húmedas, sub-húmedas y áridas. Altitud de 0 a 1,400m s. n. m. Zonas 1, 2, 3 y 4.

•**Siembra:** Disperso en el bosque huerto comestible, a 50cm entre plantas en cultivo en callejones y sistemas silvopastoriles. •**Tratamiento pregerminativo:** Meter semillas en bolsa de tela y sumergirlas 5 minutos en agua justo al retirar del hervor. Meter las semillas en agua a temperatura ambiente y revisarlas cada 12 hrs. Las semillas que se hayan hinchado estarán próximas a germinar.

## Guaje rojo

*Leucaena pulverulenta*

Familia: Fabaceae

Origen: América.



•Árbol caducifolio de hasta 12m de alto y 25cm de diámetro.

•Fijadora de nitrógeno, producción de leña, sombra para cafetales, buen tutor para enredaderas como ñame, chayote, etc. Soporta manejo de poda y rebrote. Útil para cultivo en callejones, huertos bosque comestibles y sistemas silvopastoriles.

•**Clima:** Regiones tropicales y subtropicales. De 0 a 1,400m s. n. m. **Zonas 1, 2, 3 y 5.**

•**Siembra:** Disperso a 50cm entre plantas. Para cultivo en callejones y sistemas agroforestales a 2 X 2m.

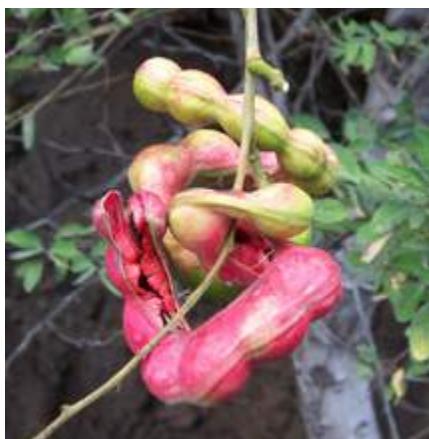
•**Tratamiento pregerminativo:** Meter semillas en bolsa de tela y sumergirlas 5 minutos en agua justo al retirar del fuego al hervir. Meter las semillas en agua a temperatura ambiente y revisarlas cada 12 hrs. Las semillas que se hayan hinchado estarán próximas a germinar.

## Guamúchil o Chucum

*Pithecellobium dulce*

Familia: Fabaceae

Origen: Centro y Sur de América



•Árbol perennifolio de hasta de 20m de alto, tronco recto, copa densa y amplia. Florece de noviembre a mayo y fructifica entre marzo y agosto.

•Fijador de nitrógeno, sombra para potrero, cerco vivo, extracción de aceites aromáticos, para leña y es muypreciado como madera. La pulpa que rodea a sus semillas se ocupa para hacer bebidas. Sus flores son excelentes melíferas y atractivas de polinizadores.

•**Clima:** cálido. Se adapta a zonas de bosques tropicales, matorral xerófilo y vegetación costera, en suelos pedregosos y pobres. •Distribución desde los 0 hasta los 1,000 m s. n. m. **Zonas 1, 2 y 3.**

•**Siembra:** en lluvias a 10m entre árboles.

## Guanacastle o Parota

*Enterolobium cyclocarpum*

Familia: Fabaceae

Origen: Regiones tropicales de América



•Árbol de hasta 30m de alto con copa extendida. Excelente maderable de rápido crecimiento, retenedor de suelos y proveedor de sombra.

•Semillas comestibles tostadas y peladas (35% proteína). Buen forrajero.

•**Clima:** cálido semi-húmedo con estación seca prolongada. Se da bien en zonas húmedas. Requiere suelos bien drenados. **Zonas 1 y 2.**

•**Siembra:** en bolsa y trasplantar cuando la planta alcanza los 40cm. Para aprovechamiento maderable sembrar a 4m entre árboles. Para sombra sembrar a cada 20 m.

•**Tratamiento pregerminativo:** llevar agua a ebullición, apagar el fuego y colocar las semillas en el agua. Dejar allí durante la noche y sembrar al otro día.

## Ilite

*Alnus acuminata*

Familia: Betulaceae

Origen: América



•Árbol caducifolio de rápido crecimiento de hasta 30m de alto y 50cm de diámetro de fuste. Fijador de nitrógeno no leguminoso. Soporta la poda.

•En sistemas silvopastoriles, bosque-huerto comestible, sombra para cafetales. Madera, leña, tutor vivo para enredaderas. Mejorador de suelos ya que proporciona abundante materia orgánica y fija nitrógeno. Soporta el manejo de poda y rebrote.

•**Clima:** Regiones templadas y subtropicales. De 1,200 a 3,200m s. n. m. Resiste heladas. **Zonas 3 y 4.**

•**Siembra:** A pleno sol. En sistemas silvopastoriles de zonas templadas: 10m x 10m. En cultivos anuales en callejones: a 10m en hileras y 2m entre árboles. En otros sistemas, depende del diseño.

Para acelerar la germinación, remojar las semillas en agua al tiempo, durante 4 días, antes de siembra.

## Jinicuil

*Inga jinicuil*

Familia: Fabaceae

Origen: América tropical



•Árbol perenne de hasta 20m de alto.

•Su fruto contiene semillas rodeadas por una pulpa blanca jugosa, como algodón comestible. Se utiliza para sombra de cafetales, para leña, carbón, cortinas y rompe vientos. Su madera se usa para interiores.

•**Clima:** Templado cálido y húmedo. Crece bien en suelos ácidos. **Zonas 2 y 3.**

•**Siembra:** En un lugar soleado y húmedo. Distancia entre árboles en cafetal de sombra: 12 árboles por hectárea, en bosques comestibles y otros sistemas agroforestales: depende del diseño.

## Teprosia

*Tephrosia vogelli*

Familia: Fabaceae

Origen: Centro América



•Arbusto de hasta 3m de alto por 1m de ancho, vive 2 o 3 años.

•Fijadora de nitrógeno, abono verde y cultivo de cobertura. Sombra temporal del café. Sus hojas y semillas contienen rotenona que sirve como insecticida contra piojos, pulgas, garrapatas y contra el gorgojo en semillas almacenadas. En la literatura se reporta su uso de ahuyentar a las tuzas, pero en Las Cañadas no nos ha resultado.

•**Clima:** Tropical y Subtropical. **Zonas 2 y 3.**

•**Siembra:** A 1m entre plantas.

•**Nota:** Rápido crecimiento, en 7 meses alcanza los 3m.

# Timbre

*Acacia angustissima*

Familia: Fabaceae

Origen: Norte y Centro América



•Árbol perenne de hasta 4m de altura, sin espinas.

•Fijadora de nitrógeno, excelente para sistemas agroforestales. Contiene taninos para curtir pieles y es forrajera. Uso en afecciones de bilis, boca y dientes. Sus raíces profundas reducen la erosión y mejoran el suelo. Leña de buena calidad. Tutor para enredaderas. Soporta el manejo de poda y rebrote.

•**Clima:** Templado y cálido. Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.

•**Siembra:** Disperso en el bosque-huerto comestible. En cultivo en callejones y otros sistemas agroforestales a 50cm entre árboles y en bancos para producción de leña a 2 X 2m. **Para acelerar la germinación**, meter semillas en bolsa de tela. Retirar agua del fuego al hervir y hundir la bolsa por 5 min. Pasar semillas a agua a temperatura ambiente y revisarlas cada 12 hrs. Las semillas que se hayan hinchado estarán próximas a germinar y pueden sembrarse.

## ABONOS VERDES



# Cacahuate forrajero

*Arachis pintoi*

Familia: Fabaceae

Origen: Brasil



•**Otros nombres:** Maní forrajero perenne.

•Planta herbácea de crecimiento rastrero, puede alcanzar de 20 a 40cm de altura.

•Fijadora de nitrógeno. Se usa en potreros y como cultivo de cobertura en frutales y cafetales.

•**Clima:** Cálido. De 0 a 1,800m s. n. m., con precipitaciones entre 1,500 y 3,500mm anuales. Tolera la sombra y la humedad, no resiste inundaciones. Zonas 1, 2 y 3.

•**Siembra:** En suelos con buen contenido de materia orgánica, se adapta a suelos ácidos de fertilidad media.

## Canavalia

*Canavalia ensiformis*

Familia: Fabaceae

Origen: India



- Planta anual, de unos 50cm de alto, arbustiva, esta variedad no hace guía.
- Excelente como abono verde y cultivo de cobertura. Las semillas tostadas y molidas son excelente alimento para gallinas. Tiene una producción de biomasa verde de 20 a 40ton/ha/año y fijación de 130 a 180kg de nitrógeno/ha/año. Se puede asociar con maíz (un surco de maíz y uno de canavalia) o bajo los árboles frutales.
- **Clima:** Resistente a la sequía. Zonas 2, 3 y 5.
- **Siembra:** Directo en el suelo a 30cm entre plantas.
- **Nota:** Tolera la sombra, puede crecer en suelos muy pobres, pero no en suelos estancados. Crece de 0 hasta los 1,800m s. n. m. Florea entre 90•100 días.



## Dolichos Lab lab

*Dolichos lablab*

Origen: Asia



- Planta trepadora, vigorosa, con flores blancas, frutos planos y anchos. Semillas color café con un hilo blanco en el centro característico de su género.
- Semillas comestibles tiernas y maduras. Es forrajera, abono verde y cultivo de cobertura. Producción de biomasa verde (maíz-dólicos): 60ton/ha/año. Fijación de nitrógeno: 200kg/ha/año.
- **Clima:** Se adapta a climas templados o cálidos, secos o húmedos, no resiste heladas. Zona 1, 2 y 3.
- **Siembra:** En las lluvias a una distancia de 40cm.
- **Cosecha:** Escalonada, cuando las vainas estén secas.
- **Nota:** Es fácil de cultivar y de rápido crecimiento. Vive hasta por tres años. Crece desde el nivel del mar hasta los 1,500m s. n. m.



## Ebo

*Vicia villosa*

Familia: Fabaceae

Origen: Europa y Asia occidental



- Leguminosa anual de 40cm de alto.
- Excelente forrajera, cultivo de cobertura y fijadora de nitrógeno (110kg / Ha /año). Para fijación de nitrógeno en suelo, cortar entre el 10 y 40% de floración.
- **Clima:** templado. Tolera heladas y periodos breves de secas.
- Zonas: 3, 4 y 5.
- **Siembra:** A finales de primavera o inicios de otoño al voleo, mezclando la semilla en un recipiente con tierra suelta para facilitar esparcimiento sobre la cama o surco.
- **Nota:** Para promover germinación, remojar semilla en agua tibia durante la noche previa a siembra.



# Gigantón

*Tithonia diversifolia*

Familia: Astereaceae

Origen: México y Centroamérica



• Arbusto perenne de mas de dos metros de altura.

• Productor de biomasa, acumulador de fósforo. Excelente barrera viva que se corta y pica como abono verde para mejorar el suelo. Forraje con 26.9% de proteína. Tiene propiedades medicinales.

En Las Cañadas usamos en el huerto biointensivo para producir material para compostas, en el bosque huerto comestible para aportar biomasa al sistema (poda y rebrote), en la milpa con el sistema de cultivo en callejones y como forrajera para las becerras.

• **Clima:** Alturas de 0 a 2,000m s. n. m. con lluvias de 500 a 5,000mm anuales. Zonas 1, 2, 3 y 4.

• **Siembra:** La vareta directa en el suelo a 50cm entre plantas.

## Mostaza dorada Pacífico

*Brassica juncea*

Familia: Brassicaceae

Origen: Asia



• Planta anual de hojas verdes y semillas amarillas.

• Se utiliza para desinfectar suelos enfermos, sobre todo en invernadero de jitomate. Hojas comestibles.

• **Clima:** Templado-frío. Zonas 3 y 4.

• **Siembra:** En otoño o invierno, al voleo para desinfectar o para hortaliza en almácigo y trasplantar a 40cm.



## Mucuna o pica pica suave

*Mucuna pruriens*

Familia: Fabaceae

Origen: Perú



• Leguminosa trepadora anual, de hasta 1m de alto.

• Excelente abono verde, cultivo de cobertura y forraje. Produce 40 ton/ha de biomasa, fija 180kg nitrógeno / ha, y contiene entre 18 y 22% de proteína. Ocupada para regeneración de suelos y rotación de cultivos. Zonas 1, 2 y 3.

• **Clima:** Cálido. No tolera heladas ni suelos anegados.

• **Siembra:** Directo a 50cm entre plantas, o bien al voleo en áreas grandes. Densidad de siembra= 30 kg/ha. Se siembra en asociación con otros cultivos como maíz y sorgo.

• **Cosecha:** Para forrajeo hacer primer pastoreo o corte a los 3 meses. Incorporar como abono al inicio de la floración.



## Trébol rojo

*Trifolium pratense*

Familia: Fabaceae

Origen:



- Hierba perenne de 20cm de alto aproximadamente con flores púrpuras y hojas trifoliadas.
- Excelente abono verde y cultivo de cobertura. Excelente forrajera con 20% de proteína que da 3 cortes anuales; se recomienda asociar con pastos y hacer rotación con otro cultivo cada 3 años; requiere periodos de descanso. Buena fijadora de nitrógeno (250kg/ha/anual) y de biomasa (30 ton/ha/anual).
- Clima templado, se distribuye hasta los 3,200 m s. n. m. en zonas con al menos 750mm/año. **Zonas 3, 4 y 5.**
- Sembrar al voleo. Para grandes extensiones 25kg de semilla/ha.



## Trigo Sarraceno

*Fagopyrum esculentum*

Familia: Polygonaceae

Origen: Asia



**Otros Nombres:** Alforfón, buckwheat

- Planta herbácea de rápido crecimiento. Llega a medir hasta 40cm de alto.
- Semillas comestibles con alto contenido de proteína. Excelente cultivo de cobertura. Atrayente de insectos benéficos para el huerto.
- **Clima:** Crece en cualquier clima aunque no resiste las heladas y su floración es menor en climas muy calientes. **Zona 2, 3, 4 y 5.**
- **Siembra:** Directo en el suelo al voleo.
- **Cosecha:** A los tres meses cuando la semilla este color café.
- **Nota:** Fácil del cultivar en cualquier suelo.



## CONTROL DE EROSIÓN



### Fornio

*Phormium tenax*

Familia: Xanthorrhoeaceae

Origen: Nueva Zelanda



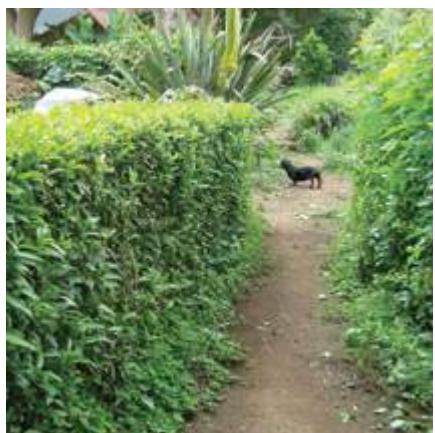
- Arbusto perennifolio de 2 a 3m de altura por 1 a 2m de ancho.
- Sus fibras son muy resistentes por lo que se utilizan para amarrar, hacer telas, cestería y otras artesanías.
- **Clima:** Cálido a templad. De 500 a 1,600m s. n. m. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** En lugar soleado con suelo húmedo y bien drenado.

### Móvil

*Justicia spicigera*

Familia: Acanthaceae

Origen: América



- **Otros nombres:** Muitle, hierba tinta, hierba azul, limalín.
- Arbusto perenne de hasta 2m de alto, flores naranjas.
- Como cercos vivos en huertos y gallineros. En medicina se utiliza como laxante suave, cólicos menstruales e insomnio.
- **Clima:** Tropical y templado. **Zonas 1, 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Enterrar verticalmente la vareta unos 10cm o dos yemas.

## Pie junto

*Odontonema sp.*  
Familia: Acanthaceae



- Arbusto perenne de hasta 2m de alto, flores moradas.
- Cercos vivos para casas, huertos y gallineros. Barrera viva para control de erosión de suelos en pendientes. Excelente forraje para gallinas, contenido de proteína 20.5%
- **Clima:** Subtropical, no resiste heladas, aunque rebrota. **Zonas 2 y 3.**
- **Siembra:** Enterrar verticalmente la vareta unos 10cm o dos yemas en suelo aflojado y húmedo.

## Piracanto

*Pyracantha koidzumii*  
Familia: Rosaceae  
Origen: Eurasia



- Arbusto de entre 2 y 3 m de alto, con ramas muy espinosas. Hojas de hasta 4cm brillantes y verde oscuro, ovaladas. Flores blancas en racimo esférico. Fruto parecido a una manzana de 5 a 8mm de ancho.
- Frecuentemente se utiliza como barrera viva o cerco. Fuente de alimento para vida silvestre. En México, los frutos se cosechan para hacer mermelada.
- **Clima:** Bosques templados a semisecos. Resiste heladas.  
**Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Prefiere suelos secos, poco profundos, ácidos y cargados de grava y arena.
- **Nota:** Es rústico y de fácil cultivo. Establece relaciones con micorrizas para obtener más nutrientes y agua.

## San Nicolás o Palo de agua



- Arbusto perenne de hasta 2m de alto, flores moradas.
- Como cercos vivos para casas y barreras vivas en zonas con pendiente. Productora de biomasa.
- **Clima:** Tropical húmedo y subtropical, con una altura de 800 a 2,000m s. n. m. Tolera heladas. **Zonas 2, 3 y 4.**
- **Siembra:** Enterrar verticalmente la vareta unos 10cm o dos yemas.

# Vetiver

*Chrysopogon zizanioides*

Familia: Poaceae

Origen: Asia



- Pasto perenne con una altura de 1 a 1.5m.
- Excelente alternativa para control de erosión en zonas con pendiente. Barreras vivas. La raíz es muy aromática y de ella se obtiene el perfume de vetiver.
- Clima:** Tolera climas muy calientes pero no temperaturas menores de -10°C. Crece en lugares donde llueve menos de 200mm y hasta 5,000mm por año. Zonas 1, 2, 3, 4 y 5.
- Siembra:** Para barreras vivas se siembra a 10cm entre plantas, puede hacerse una doble hilera. Se adapta a todo tipo de suelos: ácidos, alcalinos, arcillosos, arenosos, secos, húmedos, salinos, ricos y pobres en materia orgánica.



# Paquetes de semillas

## Nota importante:

Las variedades que contienen los paquetes varía según la disponibilidad de las semillas. Para mayor información pedir la lista de los paquetes actualizada.

### **Paquete Agricultura Urbana**

Contiene 20 sobres de variedades comestibles que puedes sembrar en maceta o en pequeños espacios.



### **Paquete Ensalada**

Contiene 15 sobres de variedades de uso común en ensaladas.



### **Paquete Flores**

Contiene 20 sobres de variedades de flores.



## **Paquete Medicinales**

Contiene 20 sobres de variedades de flores.



## **Paquete Fijadoras de nitrógeno perennes**

Contiene 5 sobres de variedades que aportan nitrógeno al suelo.



## **Paquete Abonos verdes**

Contiene 4 sobres de variedades que benefician al suelo química, física o biológicamente.



## **Paquete Otoño-Invierno**

Contiene 30 sobres de variedades comestibles de la temporada.



## **Paquete Primavera-Verano**

Contiene 30 sobres de variedades comestibles y algunas flores de la temporada.



## **Paquete Todo el año**

Contiene 40 sobres de variedades comestibles



## **Paquete Lechugas**

Contiene 10 sobres de variedades de uso común en ensaladas.



## **Paquete Zona 1 Tropical húmedo - Selva**

Contiene 20 sobres de especies aptas para clima tropical húmedo.



## **Paquete Zona 2**

### **Tropical sub-húmedo - Selva baja caducifolia**

Contiene 20 sobres de especies aptas para clima sub-húmedo.



## **Paquete Zona 3**

### **Templada húmedo - Bosque mesófilo de montaña**

Contiene 20 sobres de especies aptas para clima templado húmedo.



## **Paquete Zona 4**

### **Templado-subhúmedo - Bosque de coníferas**

Contiene 20 sobres de especies aptas para clima templado sub-húmedo.



## **Paquete Zona 5 Seco - Sabana ó pastizales naturales.**

Contiene 20 sobres de especies aptas para clima seco.



# Insumos para semillas

.....

## Sílica gel

- Bolitas de silica, un mineral que absorbe la humedad y cambia del color naranja al azul cuando se satura de humedad. Es el material ocupado para el proceso de ultrasecado de las semillas.
- Absorbe la humedad de las semillas y reduce su porcentaje de humedad hasta un 3%, lo que permite preservarlas por tiempos prolongados, y con ello su capacidad germinativa. La silicea presenta un color anaranjado, y va cambiando a tonalidades oscuras, azules, al absorber humedad ambiental.

**Modo de empleo:** Se coloca la silicea seca (coloración naranja) en un frasco de cristal con cierre hermético que impida la entrada de aire. Se colocan en el frasco las semillas (etiquetadas y en sobres) que se deseen ultrasecar, y se cierra el frasco. La humedad dentro del frasco y de la semilla será absorbida por la silicea, la cual debe sacarse del frasco al tornarse azul. Se coloca al sol directo para que seque, hasta que regrese al color naranja. Se vuelve a colocar en el frasco para que siga el proceso de absorción de humedad.

• Nota: No se recomienda realizar ultrasecado a semillas de frijoles y maíces, ya que pierden viabilidad por medio del proceso. Por lo general los maíces y frijoles tienen buena viabilidad hasta por tres años. Procurar resemebrarlas y renovarlas antes de cumplir tres años post-cosecha.

.....

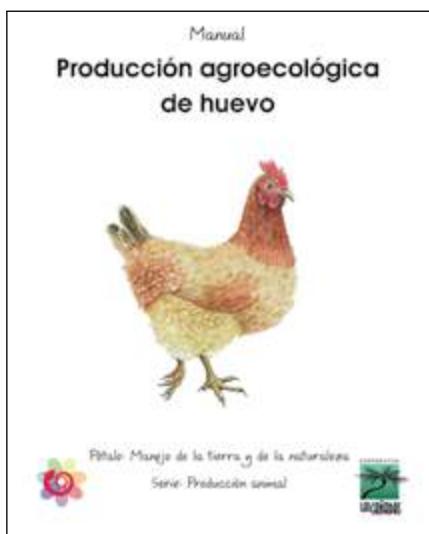
## Tierra de diatomeas

• Mineral proveniente de esqueletos de algas diatomeas fosilizadas, con alto contenido de roca silícea. • Las diatomeas se emplean como repelente natural de insectos, no genera resistencia por parte de los gorgojos y es un producto natural. Su acción es física y mecánica, actúa por deshidratación, y no por ingestión.

**Modo de empleo:** Se coloca la tierra de diatomeas • las semillas previamente limpias y seleccionadas. La semilla debe quedar “empanizada” de diatomeas. Después se guarda la semilla en un frasco bien cerrado, en un lugar fresco, seco y sombreado

• Nota: Muy recomendable para frijoles y maíces.

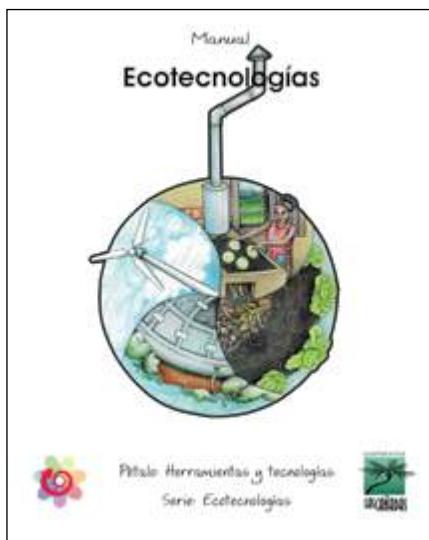
# Libros y Manuales



## Manual de Producción agroecológica de huevo

Te compartimos la experiencia que por varios años hemos tenido en el módulo de gallinas de la Cooperativa Las Cañas. No pretendemos cubrirlas todas las formas para la producción de huevo, sino compartirte toda la información técnica y práctica útil para la cría de gallinas ponedoras en diferentes condiciones. No buscamos solamente una producción "orgánica" de huevo para venderlo a una élite, tenemos como objetivo producir comida sana para una seguridad alimentaria familiar, usando de la menor cantidad de insumos posibles.

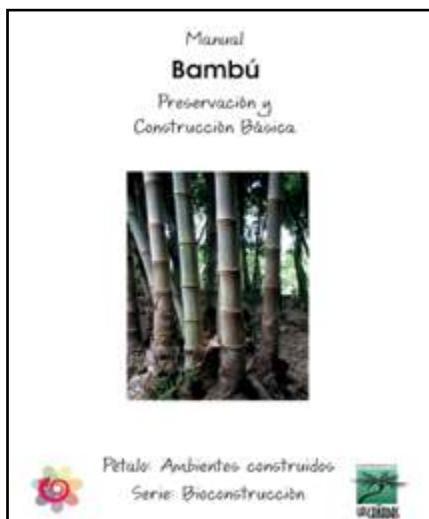
Autores: Tania de Alba, Ricardo Romero  
Ilustraciones: Paula Pimentel, Estefanía Oliveras  
Primera edición: Febrero 2011  
Última actualización: Julio 2015  
No. Páginas: 77 páginas



## Manual de Ecotecnologías

En este manual te compartimos una gran cantidad de ecotecnologías que desde 1995, hemos ido incorporando en Las Cañas, cada una de ellas nos resuelve un problema en particular o nos genera cierto beneficio que nos permite aprovechar mejor los recursos naturales sin comprometerlos, como tener acceso a agua, energía o reciclar nutrientes sin contaminar.

Autores: Ricardo Romero, Horacio Albalat  
Ilustraciones: Paula Pimentel, Estefanía Oliveras  
Primera edición: Octubre 2012  
Última actualización: Octubre 2020



## Manual de Bambú, construcción y preservación básica

Méjico, ha comenzado a revalorar el uso del bambú como elemento de construcción más allá de la estética y la moda de materiales naturales. El bambú, gracias a su ventajas ambientales, sociales y de ahorro energético cuando lo comparamos con los materiales industrializados, además, su extraordinario crecimiento y la gran diversidad de especies que hacen posible su cultivo en gran parte de nuestro país, nos impulsa a aprender sobre su cultivo y uso; promoviéndolo no como la gran panacea, ni buscando sustituir ecosistemas locales por mono-cultivos de bambú, todo en su justa medida.

Autor: Cooperativa "Las Cañas"  
Colaboradores: Ricardo Leyva, Christine Koeppel, Abriseth Hernández  
Ilustraciones: Estefanía Oliveras  
Primera edición: Marzo 2011  
No. Páginas: 41 páginas



## Manual de Bioconstrucción

Las prácticas actuales en la industria de la construcción representan una de las actividades con mayor impacto en el deterioro del medio ambiente. Alrededor del 50% del total de combustibles fósiles consumidos en el mundo están directamente relacionados con la construcción, servicio, mantenimiento y uso de espacios construidos. La industria de la construcción es la segunda causa de contaminación global, solo después de la agricultura.

En este manual encontrarás la descripción de la construcción con tierra, consideraciones para un diseño, detalle de las técnicas de construcción con tierra y acabados naturales.

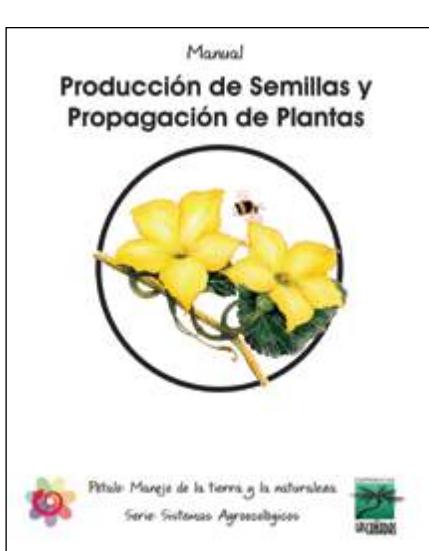
Autores: Cooperativa "Las Cañadas"

Colaboradores: Arq. Alejandra Caballero

Ilustraciones: Paula Pimentel, Estefanía Oliveras

Primera edición: Octubre 2013

No. Páginas: 47 páginas



## Manual de Producción de Semillas y Propagación de Plantas

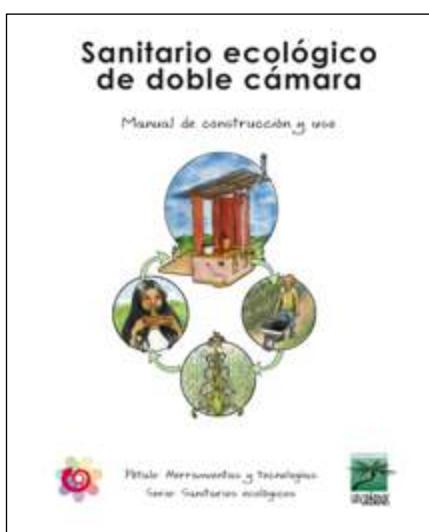
Este manual está enfocado en la producción de semillas de polinización abierta y a la propagación de plantas de manera sexual y asexual. Producir nuestras propias semillas nos permite asegurar nuestro futuro alimenticio, así como la biodiversidad de nuestro entorno local.

Autores: Karla Arroyo, Ricardo Romero

Edición: Mariana Sánchez Soto

Ilustraciones: Estefanía Oliveras

Primera edición: Marzo 2012



## Sanitario Ecológico de doble cámara, manual de construcción y uso.

El contenido de este manual tiene como propósito acercar a más personas de manera sencilla al sanitario compostero, una ecotecnología con múltiples beneficios y que para Las Cañadas ha sido y es fundamental en el camino hacia una vida sostenible.

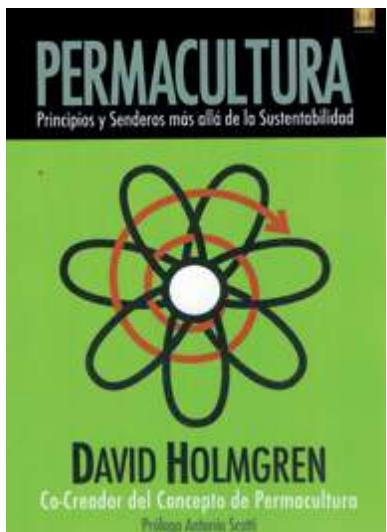
Este sanitario nos permite: reciclar los nutrientes que tomamos de la tierra de manera sana y segura, mejorar la fertilidad y estructura de nuestros suelos y no depender de los fertilizantes químicos. Además, ahorraremos agua y no contaminaremos los cuerpos de agua, como sucede con el drenaje "moderno".

Autores: Ricardo Romero y Horacio Albalat

Edición: Raúl Bandín

Ilustraciones: Estefanía Oliveras

Última edición: Julio 2015



## Permacultura, principios y senderos más allá de la sustentabilidad.

El co-creador del concepto de Permacultura, nos expone la evolución de la permacultura en poco más de 30 años. Desde que comienza como una herramienta de diseño para sistemas agrícolas perennes hasta el día de hoy, que da un marco de referencia para poder diseñar sistemas humanos sostenibles, abarcando todos los ámbitos de nuestra cultura.

Es una lectura obligada para quien quiera profundizar en este concepto.

Autor: David Holmgren

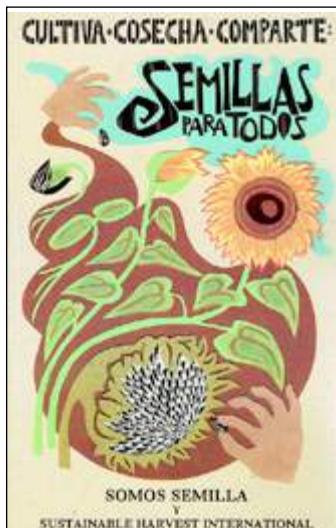
Editorial: Ediciones Kaikron

Edición: segunda edición, enero 2013

Presentación: Tapa blanda

No. Páginas: 488 páginas

Idioma: Español



## Cultiva, cosecha, comparte: Semillas para todos.

Es un manual ilustrado con información completa sobre producción y conservación de semillas. En su interior encontrarás tablas didácticas, ilustraciones explicativas y 12 láminas de plantas comúnmente cultivadas en el territorio americano, acompañadas de fichas técnicas sobre producción, propagación y conservación de sus semillas.

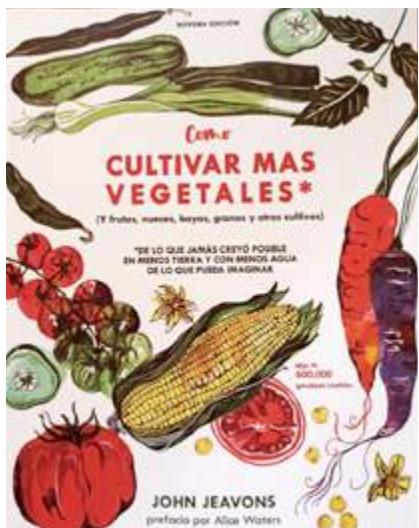
¡Únete a esta práctica ancestral!

Autores: SOMOS Semilla y Soledad Saburido

Ilustración: SOMOS Semilla

Edición: NialaNai, 2017

No. Páginas: 65 páginas



## Cómo cultivar más verduras (y frutas, nueces, bayas, granos y otros cultivos).

Concepto que John Jeavons y el equipo de Ecology Action lanzó hace más de 40 años ha sido aceptado por la corriente convencional y sigue ganando ímpetu. Hoy día, "Cómo Cultivar más Vegetales", en su 9na edición, la cual ha sido completamente revisada y actualizada, es una referencia obligada para los que cultivan alimentos a cualquier nivel: desde los agricultores caseros, dedicados a cultivar en su patio trasero en armonía máxima con los ciclos de la naturaleza, hasta los productores comerciales a pequeña escala interesados en optimizar la fertilidad del suelo e incrementar la productividad.

Autor: John Jeavons

Editorial: Dimensión Artes Gráficas S. A. de C.V.; 9na edición, 2024

Presentación: Tapa blanda

No. páginas: 254 páginas

Idioma: Español



## LAS CAÑADAS BOSQUE DE NIEBLA

Las Cañadas es un Centro de Agroecología y vida regenerativa, ubicado en la zona central de Veracruz, cerca de la ciudad de Huatusco. Dentro del terreno protegemos una de las últimas islas de bosque de niebla de la región.

El centro ha sido diseñado con la finalidad de aprender, implementar y compartir una forma regenerativa de vivir, para lo cual utilizamos la permacultura como herramienta. Nos dedicamos a desarrollar soluciones creativas tanto para los problemas ambientales y sociales actuales, como para adaptarnos a la era de “descenso energético” (menos petróleo disponible para la sociedad) y cambio climático que estamos viviendo.

Este centro es manejado y administrado por la “Cooperativa Las Cañadas”, conformada por 22 socios que intentamos satisfacer nuestras necesidades básicas de vida a través del trabajo cooperativo. De esta forma, producimos hortalizas y vegetales perenne, algunas frutas, muchos tipos de tubérculos, huevos, leche, carne , hongos y otros productos para una salud natural, entre otros, intentando tener comida sana para todas nuestras familias.

También producimos nuestra leña para cocinar y madera y bambú para nuestras casas. Contamos con ciertas tecnologías que nos permiten vivir mejor, consumir menos recursos y en el caso de los sanitarios ecológicos, poder devolverle a la tierra lo que de ella obtuvimos.

En resumen, vamos caminando juntos, cultivando nuestras habilidades para vivir en armonía con el resto de las personas y especies con quienes compartimos este planeta.

Ofrecemos cursos, semillas y plantas para facilitar a otros el camino hacia una vida regenerativa.

Para ello, contamos con diferentes sistemas agroecológicos, de ellos dependemos para alimentarnos y para reproducir las semillas y las plantas que te ofrecemos. También contamos con una reserva ecológica en donde se realiza la recolección de semillas de árboles maderables, para leña y reforestación.

### **Generalidades:**

Ecosistema: Bosque mesófilo de montaña o bosque de niebla.

Altura: 1,300 a 1,500 metros •el nivel del mar

Precipitación promedio anual: de 1,800mm

Temperatura promedio anual: 18 °C con heladas ocasionales de Noviembre a Marzo

### **Sistemas y métodos agroecológicos:**

Vivero

Casa de semillas

Bosque comestible

Cafetal diversificado

Cultivo de hongos

Huerto biointensivo

Huerto de semillas

Biofábica

Producción agroecológica de huevo

Silvopastoreo de borregos

Silvopastoreo de vacas lecheras y novillos para carne

Sistemas sintrópicos

Tracción animal con La Kassine