



PASO 1: DÍA 1 — SIEMBRA Y CONFIGURACIÓN DE GERMINACIÓN

Preparar las Bandejas de Cultivo

- Usar dos bandejas por unidad:
 - Bandeja superior: con agujeros (para drenaje y ventilación)
 - Bandeja inferior: sin agujeros (para recoger el agua durante el riego por abajo)

Mezclar y Agregar Tierra

- Mezclar 1 galón de tierra orgánica con 40g de fertilizante Gaia Green.
- Agregar agua gradualmente hasta que la tierra esté húmeda pero no empapada.
- Llenar la bandeja superior con aproximadamente 1–2 pulgadas de tierra y nivelar de forma pareja.

Pesar y Sembrar Semillas

- Pesar y esparcir 10–30g de semillas (según el tipo, ej. brócoli, rabanito).
- Distribuir las semillas de forma uniforme, evitando superposiciones para prevenir moho.

Presionar y Rociar

- Presionar suavemente las semillas contra la tierra con la mano o con otra bandeja.
- Rociar la superficie con un rociador hasta que quede húmeda.

Apilar y Cubrir

- Apilar hasta 6 bandejas, colocando una bandeja plana o tabla encima con un peso liviano.
 - Este ambiente oscuro y comprimido favorece el desarrollo de raíces.
-



PASO 2: DÍAS 2–4 — PERÍODO DE GERMINACIÓN (FASE OSCURA)

Rutina Diaria

- Desapilar las bandejas una vez al día para chequear la humedad
- Rociar suavemente si la tierra está seca.
- Volver a apilar con el peso después de regar.

Condiciones a Mantener

- Mantener las bandejas en un lugar oscuro y cálido (21–28°C).
- Asegurarse de que no llegue luz para evitar brotes prematuros.

Enfoque Educativo

- Motivar a los participantes a observar los cambios, anotar tareas diarias y debatir cómo las semillas comienzan a brotar bajo presión.
-

PASO 3: DÍA 5 — TRANSICIÓN A LA LUZ

Desapilar Bandejas y Exponer a la Luz

- Cuando los brotes comiencen a empujar contra la bandeja con peso (generalmente día 4 o 5), desapilar y quitar las bandejas de cobertura.
- Colocar las bandejas en estantes bajo luces LED de cultivo, asegurando 12–16 horas de luz por día.

Comenzar el Riego por Abajo

- Verter 2 tazas de agua en la bandeja inferior diariamente.
- Evitar regar desde arriba para mantener las hojas secas y prevenir moho.

Revisar Alineación

- Asegurarse de que todas las bandejas reciban luz pareja y rotarlas si es necesario.
 - Incentivar a los participantes a identificar el crecimiento saludable: tallos rectos, hojas verdes, sin signos de moho.
-



PASO 4: DÍAS 6–8 — FASE DE CRECIMIENTO

Mantener la Rutina de Luz y Riego

- Luces: 12–16 horas por día, apagadas de noche.
 - Riego por abajo según necesidad—la tierra debe mantenerse húmeda pero no empapada.
-

PASO 5: DÍA 9 o 10 — COSECHA Y ENVASADO

Cosecha de Microgreens

- Lo ideal es hacerlo a la mañana, antes de regar.
- Cortá los microgreens justo por encima del nivel del sustrato, usando tijeras limpias
- Evitá tirar de las plantas o incluir tierra o raíces.

Secado y Limpieza

- Si hace falta, secá suavemente los microgreens con papel de cocina.
- Limpiá todas las bandejas con detergente suave y desinfectante (solución de vinagre o peróxido).

Envasado

- Pesá y colocá los brotes en envases tipo “clamshell” o bolsas biodegradables.
- Etiquetá cada envase con:
 - Tipo de microgreen
 - Fecha de cosecha
 - Opcional: nombre del cultivador o programa escolar