

Únase a

# ¡Cultiva Esto!



## Reto de Jardinería de Oregón

**¡Desde microplantas hasta frijoles trepadores!** La jardinería doméstica es parte de la historia de Oregón, pero más que nunca, los residentes de Oregón pueden beneficiarse de cultivar jardines y compartir conocimientos y habilidades de jardinería. El Reto de Jardinería de Oregón *¡Cultiva Esto!* es un llamado a la acción para familias, escuelas y otros grupos para cultivar juntos y comer lo que cultivamos.

### ¿Cuál es el reto para el 2022?

**¡Cualquiera puede unirse usando sus propias semillas!**

Hasta que se agoten existencias, los habitantes de Oregón que se inscriban en el Reto y soliciten semillas recibirán semillas completamente gratis:

- **Hogares:** cinco tipos de semillas [cilantro, cebollas verdes, col rizada, mézclum (una mezcla de lechugas) y zinnias]
- **Maestros (desde prekínder hasta secundaria):** un kit de semillas que contiene todo lo que necesita para el salón de clases, además, hasta que se agoten existencias, una opción para agregar un kit para cultivar papas en el salón de clases y un juego de libros de actividades de [Explore las Abejas de Oregón](#).
- **Coordinadores de jardines escolares y comunitarios:** una mezcla de paquetes de semillas
- **Todos los demás grupos:** paquetes de semillas para satisfacer sus necesidades

**Videos de jardinería, consejos y folletos de instrucciones** son publicados cada semana en el [Facebook](#) de Héroe de Alimentos y también en la página web de consejos de jardinería de Héroe de Alimentos ([foodhero.org/garden-tips](https://foodhero.org/garden-tips)).

¡Únase a las visitas virtuales a fincas de papas de Oregón para aprender con agricultores locales cómo sembrarlas y cosecharlas!

Una vez al mes, los expertos en jardinería, nutrición y abejas de Oregon State University enviarán por correo electrónico a los participantes una carta divertida con ideas nuevas y sencillas para el cultivo, consejos sobre la cosecha, el arranque y almacenamiento de semillas, los polinizadores; recetas; y más.

### ¿Quién puede unirse?

¡Cualquiera desde cualquier lugar puede unirse al Reto! Los participantes actuales son los primeros invitados a inscribirse para el año siguiente.

### ¿Cómo me uno?

A partir del 3 de enero de 2022, llene un breve cuestionario en este enlace: <https://foodhero.org/growthis>.

### ¿Quiere saber más?

- **Mire un video de 30 segundos:** <https://foodhero.org/growthis>
- **Deje un mensaje de voz por teléfono al:** 541-737-1017
- **Correo electrónico:** [food.hero@oregonstate.edu](mailto:food.hero@oregonstate.edu)



Oregon State University  
Extension Service  
Master Gardener™

**BI-MART**



*¡Cultiva Esto!* Reto de Jardinería de Oregón ha sido adaptado de Grow This! West Virginia Garden Challenge a través de una colaboración con la Universidad de West Virginia.

Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue pagado en parte por el por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés.)