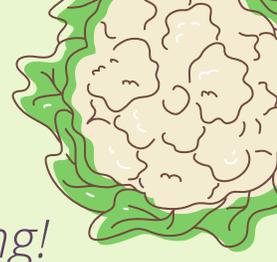




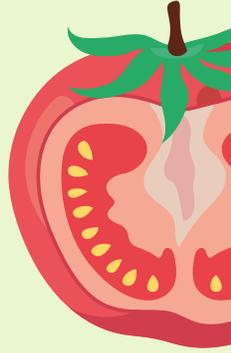
Indoor Gardening

How to start veggies indoors for planting this spring!



Why grow seedlings indoors?

- To give slow-growing veggies, like **cauliflower**, **eggplant**, and **celery**, more time to get started before transplanting outdoors to pots or a garden!
- To protect veggies that are sensitive to the cold, like **tomatoes**, **eggplant**, and **peppers**.
- Other veggies that can be started indoors include **broccoli**, **Brussels sprouts**, **cabbage**, and **lettuce**.
- All you need is a sunny windowsill, soil, containers, seeds, and water!



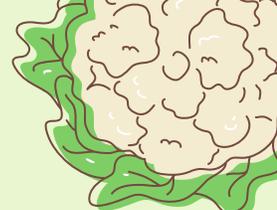
Tips to Get Started!

- Find a place in your garage to spread out newspaper on your floor.
- Poke holes in yogurt cups or egg cartons to **make your own seed pots!**
- Use seed-starting mix, not regular potting soil, for more nutrients!
- Plant seeds at the proper depth, place them by a sunny window, and keep the soil moist.
- Don't forget to **label** your containers!
- The seed packet will tell you when to plant the seedlings outdoors.
- Some veggies don't like being transplanted, like **carrots**, **beets**, and **cucumbers**. Fast growing, cold-tolerant veggies, like **peas**, also are best planted outside to start.
- Some veggies can be grown inside year-round, like **herbs**, **salad greens**, **celery**, **potatoes**, **carrots**, **chili peppers**, and **scallions!**



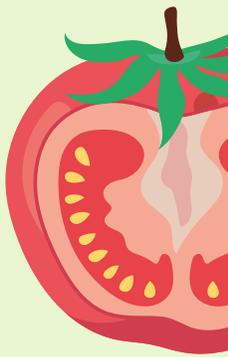


Jardinería Interior



¡Cómo empezar las verduras en interiores para plantar esta primavera!

¿Por qué cultivar plántulas en interiores?

- Para dar verduras de crecimiento lento, como **coliflor**, **berenjena** y **apio**, más tiempo para empezar antes de trasplantar al aire libre a macetas o un jardín!
 - Para proteger las verduras que son sensibles al frío, como **tomates**, **berenjenas** y **pimientos**.
 - Otras verduras que se pueden iniciar en interiores incluyen **brócoli**, **coles de Bruselas**, **repollo** y **lechuga**.
 - ¡Todo lo que necesitas es un alféizar soleado, tierra, recipientes, semillas y agua!
- 
- 

¡Consejos Para Empezar!

- Encuentra un lugar en tu garaje para trabajar o difundir periódicos en tu piso.
 - Poke agujeros en tazas de yogur o cajas de huevos para **hacer sus propias ollas de semillas!**
 - Utilice mezcla de arranque de semillas, no suelo de maceta regular, para más nutrientes!
 - Plantar semillas a la profundidad adecuada, colocarlas por una ventana soleada, y mantener el suelo húmedo.
 - ¡No olvides **etiquetar** tus recipientes!
 - El paquete de semillas le dirá cuándo plantar las plántulas al aire libre.
 - A algunos vegetales no les gusta ser trasplantados, como **zanahorias**, **remolachas** y **pepinos**. Las verduras de rápido crecimiento tolerantes al frío, como los **guisantes**, también se plantan mejor afuera para empezar.
 - Algunas verduras se pueden cultivar dentro de todo el año, como **hierbas**, **ensaladas verdes**, **apio**, **patatas**, **zanahorias**, **chiles**, y **cebolletas!**
- 
- 

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.