

Urban Gulayan

NEWSLETTER

OCTOBER 2022 ISSUE | SERIES # 08

Urban Gulayan is a partnership program of TSPI with the Department of Agriculture - Bureau of Plant Industry (DA-BPI) and TSPI Mutual Benefit Associations, Inc. (TSPI-MBAI). It aims to promote household food security, particularly in urban areas. Clients and employees are encouraged to maximize free spaces at home to grow vegetables for their own consumption, for selling, and for sharing in the neighborhood.

Negosyo sa Modernong Pagtatanim sa Maliit na Espasyo

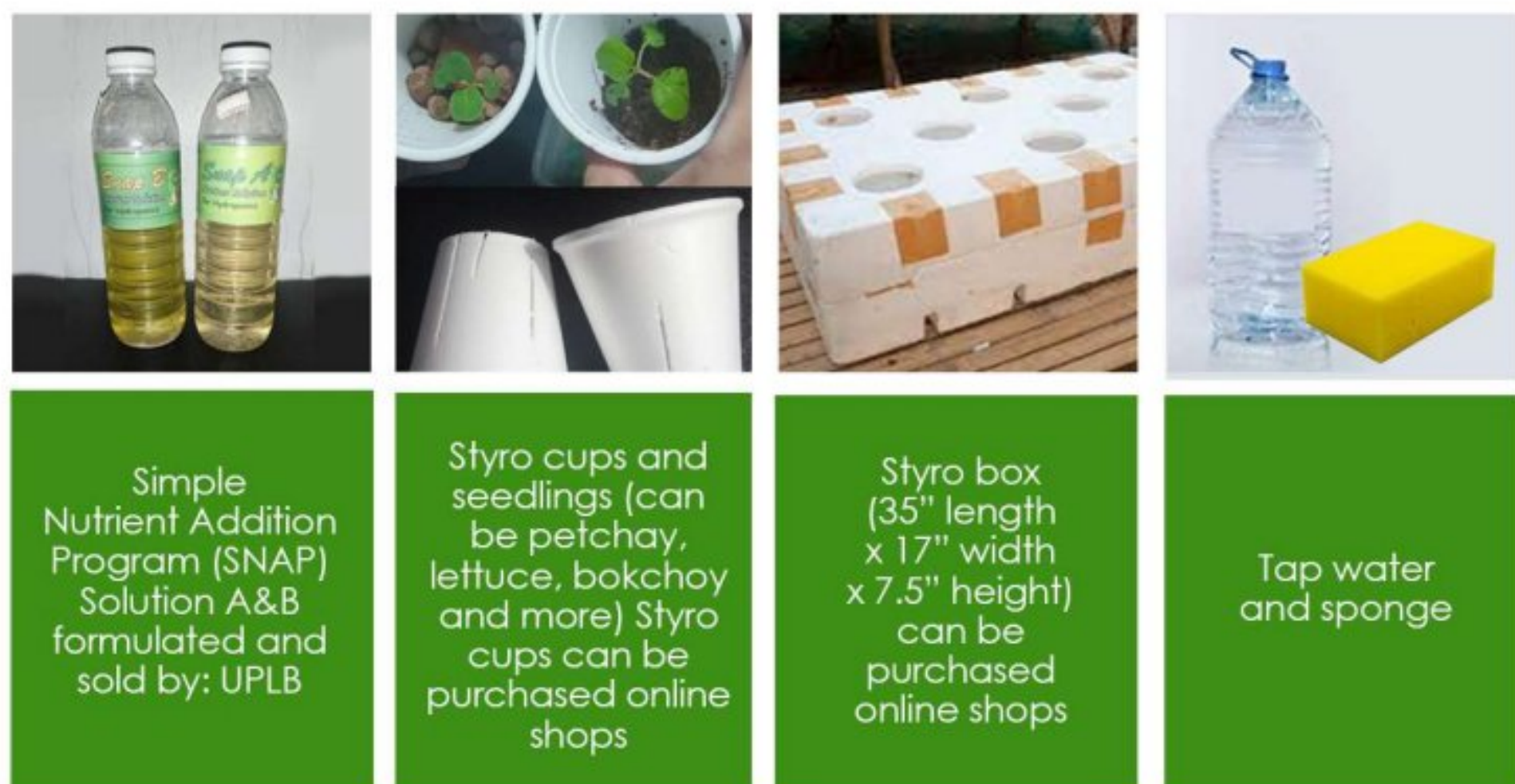
by: Marilou Ebalobo, Program Manager-APG

Gusto mong magtanim ngunit maliit lang ang iyong espasyo? Or better yet, gusto mo sana itong maging kapaki-pakinabang or magamit sa negosyo? Narinig mo na ba ang Kratky Method hydroponics? Okay ba itong maging negosyo? Maganda bang magsimula ng hydroponics business? May pera ba sa ganitong negosyo?

Ang Kratky hydroponics (Hydro- ibig sabihin ay tubig at Ponos means labor) ay isang pamamaraan ng pagtatanim ng gulay o halaman katulad ng pechay, mustasa, lettuce at iba pang uri ng gulay, sa tubig na may solusyon instead sa lupa. Ang pag-gamit ng tubig na may halong solusyon na tinatawag na "Simple Nutrient Addition Program (SNAP) A at B", ayon sa pag-aaral sa University of the Philippines – Los Baños, ay gaya rin ng pagtatanim ng gulay sa lupa dahil ang SNAP solution ay kumpleto sa bitamina at mineral.

Ang ganitong uri ng paghahalaman ay magandang panimula sa mga nais kumita mula sa hydroponics business dahil maliit lang ang kailangang puhunan at pinakamadaling i-maintain dahil hindi ito nangangailangan ng kuryente. Base sa experience sa TSPI Head Office, sa kaunting pagtatanim ng pechay, lettuce at bokchoy gamit ang Kratky hydroponics technology, pwede talaga itong maging negosyo. Mula sa tatlong cycle (3 months - 1 month per cycle) ng pagtatanim ay nakapagbenta na ng halagang P1,580.00. Ang Kratky ay kilala sa tawag na "plant and forget", dahil hindi na kailangan diligan ang tanim na gulay araw-araw. Usually, sa loob ng 30 days, ang leafy vegetables gaya ng pechay, mustasa at bokchoy ay pwede nang anihin at ibenta.

Sa pag set-up ng Kratky hydroponics garden kakailanganin ng mga sumusunod: styro box (35" length x 17" width x 7.5" height) na may 8 na butas sa ibabaw ng isang box, styro cups na may maliit na hiwa sa ilalim nito, at sponge kung saan ilalagay ang itatanim na gulay. Narito ang mga kailangang ihandang gamit para sa pagpapasimula ng Kratky Hydroponics:



Simple Nutrient Addition Program (SNAP) Solution A&B formulated and sold by: UPLB

Styro cups and seedlings (can be pechay, lettuce, bokchoy and more) Styro cups can be purchased online shops

Styro box (35" length x 17" width x 7.5" height) can be purchased online shops

Tap water and sponge

MAGTANIM AY



... isang paraan upang maibsan ang anumang bigat na nilalaman ng kalooban.

Rowena Jennifer T. Escullar
Accounting Supervisor | TSPI HO
Participant, TSPI Hydroponics Training; October 19, 2022

"...nagbibigay kasiyahan, nakakatulong sa seguridad ng pagkain at kasiguraduhan na malinis at organikong pagkain para sa pamilya."

Herbert Hinojosa
Sr. Tech. Support Analyst | TSPI-MITS
Participant, TSPI Hydroponics Training; October 19, 2022



Noong Oktubre 21, 2022 ay nagkaroon ng training tungkol sa Hydroponics – face to face sa TSPI head office and virtual para sa mga participants from branches. Ito ay dinaluhan ng 40 TSPI employees at clients from North to South Region. Itinuro sa training ang Kratky Method Hydroponics using SNAP solution at kung paano pinapangalagaan ang tanim. Nagkaroon din ng actual demo kung paano ang pag set-up ng SNAP hydroponics.

Pechay Costing Using Kratky Method Hydroponics

Income Statement	
For 1 st batch (set-up)	
Gross Sales: Organic Pechay (P40 x 18 puno)	P720.00
Less: Expenses	
- Hydroponics Box (35"x17"x7.5")-18 holes	P380.00
- Styro cups (P0.50 x 18pcs)	P9.00
- Sponge (P20 x 2pcs)	P40.00
- SNAP Solution Set (A&B)	P295.00
Note: P295/500ml bottle; each bottle is good for 10 hydroponics boxes	
	P724.00
Net Loss	(P4.00)
For 2 nd batch up to 10 th batch	
Gross sales: Organic Pechay (P40 x 18 puno)	P720.00
Less Expenses:	
- Styro cup (P0.50 x 18)	P9.00
- Sponge (P20 x 2)	P40.00
	P49.00
Net Income per batch:	P671.00
Net Income from 2nd to 10th batch (P671.00 x 9 batches)	P6,039.00
Total Income	P6,035.00
- per life cycle of one styro box & supply of 500ml SNAP Solutions A & B	
- 10-12 months including preparation in between cycles)	

Sa may mga katanungan about hydroponics, you can message us or email us (Messenger ID: Marilou CE; Email: mcebalobo@tspi.org) and Rowin Azurias FB ID: Win Azurias; Email: raazurias@tspi.org



GROWING SEEDS OF GOD'S WORD IN OUR HEARTS!

"Ibinibigay ko rin sa inyo ang lahat ng uri ng halamang nagkakabinhi at mga bungang kahoy bilang pagkain ninyo."
Genesis 1:29



Native Pechay Kimchi

Cookie Channel, Feb 27, 2020

Ingredients:

- Pechay – 8 puno
- Salt – 1 ½ tablespoon
- Kimchi Paste (200g)

Procedure:

1. Tangalin ang root part ng pechay at hugasan mabuti at ilagay sa malinis na lalagyan.
2. Maglagay ng 1 ½ kutsarang asin. Ibudbod ito unti-unti habang iminamasahe sa bawat dahon ang asin.
3. Ibadad ang pechay sa asin para ma-absorb ng dahon ang asin.
4. I-masahe ang kimchi paste sa bawat dahon ng pechay; maging generous sa paglalagay ng kimchi paste.
5. Kapag nalagyan na ng Kimchi Paste lahat ng dahon, ilagay ito sa sealed container at ilagay sa refrigerator. Hayaan na ma-ferment ito bago kainin from 2-10 days

SPECIAL FEATURE



Native Pechay

Health Benefits | pangbenta.com

1. Energy Booster - high in folic acid
2. Has anti-inflammatory qualities - has choline
3. Supports nervous system health - has Vit B Complex
4. Supports weight loss- a pechay - filled diet can help you reduce weight.
5. Helps with blood clotting- rich in Vit K.
6. Contains Anti-Oxidant – has Vit A and Vit C.
7. Improves Immune System-rich in micronutrients called selenium
8. Good source of Fiber
9. Improves blood pressure
10. Prevents anemia and fatigue

Link: <https://pangbenta.com/pechay/pechay-health-benefits>

HYDROPONICS BUSINESS CORNER

Head Office Urban Community Garden (Pechay) Planting Method: Kratky Hydroponics

Growing vegetables is always fun! The batch of organic pechay was harvested from TSPI Head Office Hydroponics Garden:

Date planted: September 27, 2022
Date Harvested: October 25, 2022
Number of Styro box (with 8 holes only): 3

Total Harvest: 29 puno



Sales Summary:

Pechay Total Sales : P770.00
Less Cost (SNAP Sol): 333.00
Net Sales: 437.00

Part of the sales was used to buy garden inputs (solution and foam) and marketing supplies (packaging, plastic).

Organic Pechay Sales			
No. of pechay per pack	No. of Packs	Unit Price	Total Amount
2	7	P40.00	P280.00
1	7	P30.00	P210.00
1	8	P40.00	P320.00
Total Sales	29 puno		P810.00
Sales will be used for next batch:			
- Snap Solution			P333.00
- Sponge (2 pcs)			P60.00
- Plastic Packaging			P130.00
Savings			P287.00

Abangan ulit ang next batch ng organic pechay!

ABANGAN!

Sambayanihan Center Urban Gulayan sama-samang pagtatanim

(2nd batch, October, 2022) para sa paghahanda sa **Harvest Festival** na gaganapin sa Disyembre, 2022



● Alamin kung ano ang **“Controlled Environment Agriculture”**

- Advantage ng Indoor Farming
- Nutrients at Water Management
- Pangangalaga ng Indoor Farming



Luntiang Kapaligiran para sa Sambayanihan

Florinda Esperanza, TSPI Client, Tayabas Branch

Noong June 2022, ang bawat Sambayanihan Center ng TSPI ay inimbitahan na maging bahagi ng TSPI Urban Gulayan Program. Layunin nito na mahikayat ang mga kliyente na magtanim ng gulay para makatulong sa kanilang pinagkukunan ng masustansyang pagkain, dagdag na kita at savings, at pagtulong din sa komunidad. Bukod dito ay magiging maganda ang kanilang kapaligiran.

Ang TSPI Sambayanihan Center sa Tayabas Quezon, na pinamamahalaan ni Nanay Florinda ay isa sa mga nagsimulang magtanim ng gulay. Agad nilang itinanim ang libreng binhi ng gulay na ibinigay sa mga Sambayanihan Centers mula sa TSPI at Bureau of Plant Industry (BPI). Ang Urban Gulayan ay naging daan upang maisakatuparan nila ang Sama-samang Responsibilidad (SSR) sa pamamagitan ng pagtutulungan ng bawat miyembro sa pagtatanim at pag-alaga ng kanilang gulayan. Ayon kay Nanay Florinda, masaya ang sama-samang pagkilos dahil ang bawat isa ay nagkakaroon ng malasakit sa kanilang munting gulayan. Kahit ang kanilang unang tanim ay hindi tumubo, dahil ito ay kinain ng uod sila ay hindi sumuko hanggang sa sila ay nakaani na ng mustasa na pinakinabangan ng bawat miyembro. Sabi ni nanay Florinda, “ang mustasa na aking parte mula sa aming ani ay inilahok ko sa ginataang isda, sakto ang mustasa sa ganitong lutuin.”

Sa ngayon, masaya nilang inaabangan ang pag-ani ng kanilang tanim na okra. Iba ang kasiyahan naidudulot nito tuwing sila ay nakakaani sa kanilang pananim. Ayon kay nanay Florinda “patuloy kaming magtatanim dahil hindi lamang ito nagbibigay ng kagandahan sa paligid, ito ay nakakatulong para kami ay makatipid dahil nalilibre na ang panglahok na gulay sa aming lutuin. Higit sa lahat ito ay nakakapagdala ng kasiyahan dahil ito ay nagsisilbing bonding namin ng aking mga ka-grupo”.



GREEN THUMB TIPS

Do you know that Kratky Hydroponics Planting Method can save more than 50% of Water? Per small size of plant like pechay, it can only consume 2.27 liters in 30 days while planting pechay in a pot can consume 4.5 liters of water per plant in 30 days.



Plant in the soil



Plant in the water

Source: Love from our Backyard

Link: <https://lovefromourbackyard.com/how-much-water-do-you-use-for-the-kratky-method/>

TSPI URBAN GULAYAN CURRENTLY COVERED AREA:

1. REGION 3

North Central 1B
- Gapan Branch
- Palayan Branch
- Cabanatuan Branch
- Apalit Branch
- San Fernando
- Pampanga Branch

Central Region
- SJDM Branch
- Sta Maria Branch
- Baliuag Branch
- Balagtas Branch
- Malolos Branch

2. NCR

Central Region
- Corporate Center
- Taguig Branch
- Las Pinas Branch
- Parañaque Branch
- Tondo Branch
- Valenzuela Branch
- Malabon Branch
- Antipolo Branch

3. URBAN GULAYAN COMMUNITIES:

- **North 1:** SC under San Carlos, Umingan, Malasiqui Branches
- **North 2:** SC under Batac, Pinili and Cabaugao Branches
- **North Central:** Gerona, Moncada, San Jose, Tarlac, Cabanatuan, Santiago, Tuguegarao, Talavera, San Fernando, Guimba, Capas and Paniqui Branches
- **South 1:** SC under Candelaria, Calauag, Sariaya, Tayabas, Mulanay, Atimonan, Tagkawayan at Unisan Branches
- **South 2:** SC under Naga, San Fernando, Calabanga, Pili, Nabua, Palangui and Legaspi Branches
- **South Central:** SC Under Indang, Balayan, Nagcarlan Branches
- **Central:** SC under Quezon city, Antipolo, Taguig, Baliuag, Las Pinas, Bacoor, Paranaque, Corporate Center branches

CONTRIBUTORS:

- Marilou Ebalobo- Program Manager, APG
- Florinda Esperanza- Client, Tayabas Branch
- Rowena Jennifer T. Escullar - Accounting Supervisor
- Herbert Hinojosa- Sr. Tech Support Analyst, MITS
- Rowin Azurias – Training Supervisor, HRG

Sources:

- Green Thumb Tips - Home and Garden News Special Feature
 - cookingchanneltv.com - Native Pechay Recipe
 - Be Healthy - Pechay Health Benefit
- Department of Agriculture - Agricultural Training Institute
- Love from our Backyard - Green Thumb Tips

PRODUCTION TEAM:

TSPI Alliance & Program Group
Writer: Marilou Ebalobo

Writer/Editor: Aquilina Onesa
Proofreader: Ellen Apolinario

Lay-out Artist:
Kazuyoshi Sanada



MAY KWENTONG GULAYAN KA BA?

Be an Urban Gulayan contributor/writer!
Interested? email your story to Marilou (mcebalobo@tspi.org), or send it to FB messenger (Marilou CE)

BE HEALTHY!