

La Huerta Orgánica



PLAN NACIONAL DE
Seguridad Alimentaria



Ministerio de
Desarrollo Social
Presidencia de la Nación



Ministerio de
Agricultura, Ganadería y Pesca
Presidencia de la Nación

material
libre



• Ediciones

Instituto Nacional de
Tecnología Agropecuaria

INTA

La huerta orgánica / coordinado por Roberto Cittadini.
3a ed. - Buenos Aires : Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria
INTA, 2008.

68 p. ; 20x28 cm.

ISBN 978-987-521-325-8

1. Huerta Orgánica. I. Cittadini, Roberto, coord.
CDD 634

Fecha de catalogación: 16/10/2008

El material aquí presentado forma parte de los recursos didácticos que emplea el programa Pro Huerta y ha sido elaborado en el marco de dicha iniciativa, que ejecuta el INTA y el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. Su reproducción se realizó con el aporte del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria de la Subsecretaría de Políticas Alimentarias del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación.



Esta obra está licenciada bajo una Licencia Creative Commons
Attribution-ShareAlike 2.5 Argentina



La huerta orgánica

Autores

Ing. Agr. Daniel Díaz, Ing. Agr. Alfredo Galli, Lic. Mariza Bergez,
Sr. Carlos Cazorla, Prof. Mirta Velásquez, Lic. Liliana Lupi, Ing. Agr. Mónica Rubió,
Lic. María Andrea Montagnani, Sr. Mario Castro, Ing. Agr. Janine Schonwald

Actualización Julio 2008:

Ing. Agr. Rodolfo Tímoni, Ing. Agr. Silvana Mariani, Lic. Marcelo Roca,
Ing. Agr. Rosa Fernández, Ing. Agr. Janine Schonwald, Ing. Agr. Lucas Vásquez,
Equipo Técnico Corrientes (Pro Huerta), Dr. Gustavo Tito, Lic. Maximiliano Pérez (IPAF Región Pampeana),
Sr. Antonio Maidana (Cátedra libre de soberanía alimentaria - UNLP)

Ilustraciones:

Manuel Curto, Piero Memi, Diego Parés, Julieta Cuesta, Ari Bussi

Diseño y diagramación

Estudio AB



200 AÑOS
BICENTENARIO
ARGENTINO



PLAN NACIONAL DE
Seguridad Alimentaria



Ministerio de
Desarrollo Social
Presidencia de la Nación



Ministerio de
Agricultura, Ganadería y Pesca
Presidencia de la Nación

Nombre

Institución

Localidad

Nombre del referente (promotor o técnico)

Provincia



Agradecimientos:

Muchos de los conocimientos que compartimos en esta cartilla son parte de la sistematización de experiencias productivas de los técnicos de terreno junto a las familias y grupos de Pro Huerta. ¡Gracias a todos!

Indice

1 INTRODUCCIÓN

4 ¿CÓMO MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN?

- 8 • ¿Qué significa ser una persona sana?
- 8 • Una alimentación saludable
- 9 • ¿Qué nos aportan los productos de la huerta?
- 11 • Distintas necesidades según las edades
- 12 • Para que nuestros alimentos sean seguros

13 LA HUERTA ORGÁNICA

- 14 • ¿Pro qué una huerta orgánica?
- 14 • Fundamentos de la huerta orgánica
- 18 • Diseño de la huerta
- 19 • La huerta orgánica intensiva. Preparación del cantero
- 20 • La Siembra
- 22 • Calendario de siembra de especies
- 28 • La Chacra
- 31 • Prácticas fundamentales de la huerta orgánica
 - 31 • Abono compuesto
 - 37 • Asociaciones
 - 39 • Rotaciones
- 39 • Cuidados y mantenimiento de la huerta orgánica
- 45 • Producción propia de semillas

47 DE LA HUERTA A LA MESA

- 48 Conceptos generales de cosecha
- 52 modos de presentación

53 RECETARIO

62 BIBLIOGRAFÍA

Introducción



El objetivo general de Pro Huerta es mejorar la seguridad alimentaria de la población urbana y rural, incrementando la disponibilidad, accesibilidad y variedad de alimentos, mediante su autoproducción, con enfoque agroecológico de acuerdo a las particularidades y costumbres de cada región.

Son, a su vez, objetivos del programa favorecer la participación y la organización de las comunidades con las que trabaja, para que las mismas sean actores plenos de procesos incluyentes de desarrollo local y territorial que la política del INTA y del MDS propugnan.

Nos proponemos:

- Mejorar y diversificar la alimentación de las familias, escuelas, instituciones y organizaciones de la comunidad que participan del programa.
- Mejorar el ingreso.
- Promover la participación comunitaria en la producción de alimentos.
- Difundir tecnologías apropiadas para la producción de cultivos.
- Promover alternativas productivas que pueden integrarse en un mercado de economía social.

El acceso a una alimentación adecuada se encuentra actualmente limitado por las características del sistema agroalimentario mundial. En este contexto, propuestas como las del Pro Huerta, que promueven la soberanía alimentaria a través de la organización comunitaria para la producción local de alimentos y que además, utilizan tecnologías apropiadas para el cuidado del medio ambiente, son cada vez más relevantes.

La información que encontrarán en este material es una propuesta técnica general para todo el país. Será necesario realizar las adaptaciones de acuerdo a la realidad cultural y agroecológica de cada región.

En esta cartilla desarrollaremos cómo mejorar nuestra alimentación, qué deberemos tener en cuenta para comenzar una huerta, con qué recursos debemos contar, cómo mejorar el suelo, cómo planificar la siembra, cómo producir nuestras propias semillas y cuidar de nuestra producción. También compartiremos algunas recetas de distintas regiones del país.

Dr. Roberto Cittadini
Coordinador Nacional del Programa Pro Huerta

¿Cómo mejorar nuestra alimentación?

*La gente de maíz, hecha de maíz,
hace el maíz.*

*La gente creada de la carne y los colores del maíz cavan
una cuna para el maíz y lo cubre de buena tierra
y lo limpia de malas hierbas y lo riega
y le habla palabras que lo quieren.*

*Y cuando el maíz está crecido la gente del maíz lo muele
sobre la piedra y lo alza y lo aplaude,
y lo acuesta al amor del fuego y se lo come.*

*Para que en la gente del maíz siga el maíz,
caminando sin amor sobre la tierra.*

Eduardo Galeano

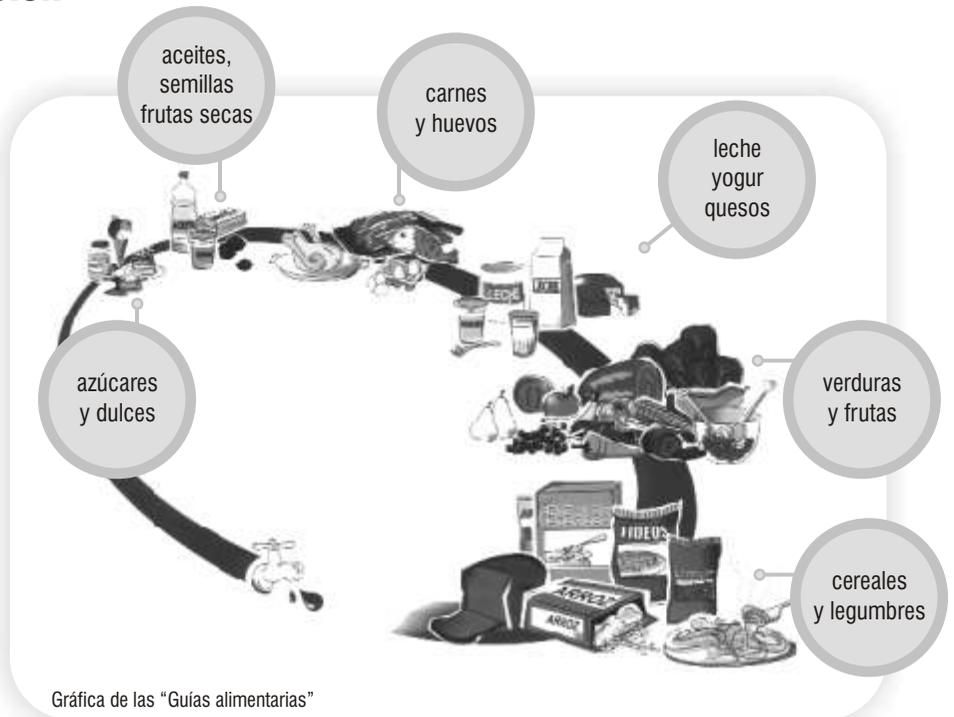
¿QUÉ SIGNIFICA SER UNA PERSONA SANA?



- ✓ Estar bien de ánimo.
- ✓ Tener ganas de trabajar.
- ✓ Tener ganas de divertirse.
- ✓ Querer hacer cosas.
- ✓ Querer compartir momentos de alegría.
- ✓ Hacer deporte, ir de visita.
- ✓ No tener dolores ni molestias en el cuerpo.
- ✓ Tener buena cara y buen aspecto.
- ✓ Tener pinta de andar regalando salud.
- ✓ Tener ganas de compartir.
- ✓ Y para estar sanos es fundamental la comida, comer bien.

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Comer bien no significa comer mucho, ni comer caro. Comer bien es **consumir variedad de alimentos, en cantidades moderadas**, pues así aseguramos la incorporación y aprovechamiento de sustancias nutritivas.



Los alimentos están formados por elementos que se llaman **nutrientes**; nuestro organismo los necesita para:

- Crecer y formarse.
- Funcionar bien.
- Tener fuerzas para trabajar.
- Mantenerse sano y defenderse de las enfermedades.

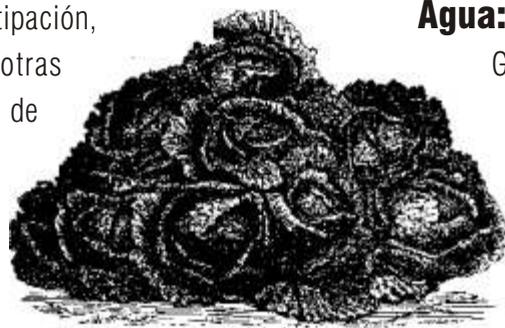


○ ¿QUÉ NOS APORTAN LOS PRODUCTOS DE LA HUERTA?

Los productos de la huerta y los frutales, son irremplazables en nuestra alimentación. Nos aportan:

Vitaminas y minerales: cumplen funciones reguladoras y, en su mayoría, nuestro organismo no los puede fabricar. Esto significa que **debemos incorporarlos a través de nuestra alimentación**. Regulan las diferentes funciones del organismo: la respiración, la digestión, la circulación, el aprovechamiento de otros nutrientes, la fabricación de tejido, etc., **Que son indispensables para la vida.**

Fibra: es fundamental para **regular el tránsito intestinal** (previene la constipación, divertículos, hemorroides y otras enfermedades). Es la «escobita» de nuestros intestinos, ayuda a **disminuir el coles-**



terol y regular el azúcar en la sangre. Además **limpia los dientes.**

Azúcares: es el combustible cotidiano de nuestro cuerpo; sin embargo, hay que evitar excesos como el consumo de golosinas y de aquellos alimentos que, además de ser ricos en azúcar, contienen mucha grasa y no alimentan, éstos pueden producir sobrepeso y provocar caries.

Las frutas y verduras pueden satisfacer naturalmente esta necesidad de «combustible».

Agua: es indispensable para la vida. Gran parte de nuestro cuerpo está formado por agua que, continuamente debe reponerse. No esperemos a tener sed para tomar agua.

Volvamos a las vitaminas...

Las frutas y verdura, en forma casi exclusiva son fuente de **vitamina «C»** que:

- Nos protege de la infecciones.
- Interviene en la cicatrización de heridas.
- Preserva la salud de las encías.
- Ayuda a absorber el hierro que proviene de la alimentación diaria.

Las **frutas y verduras** también son ricas en **beta caroteno**, que en el organismo se transforma en **Vitamina «A»**.

- Necesaria para el **crecimiento y el desarrollo** del organismo
- Mantiene la **salud de la piel, de los bronquios e intestinos**, que constituyen la primera defensa del organismo frente a las infecciones

Preserva la salud de la **vista**.

LAS VITAMINAS A y C SON ANTIOXIDANTES, Evitan el envejecimiento de los tejidos.

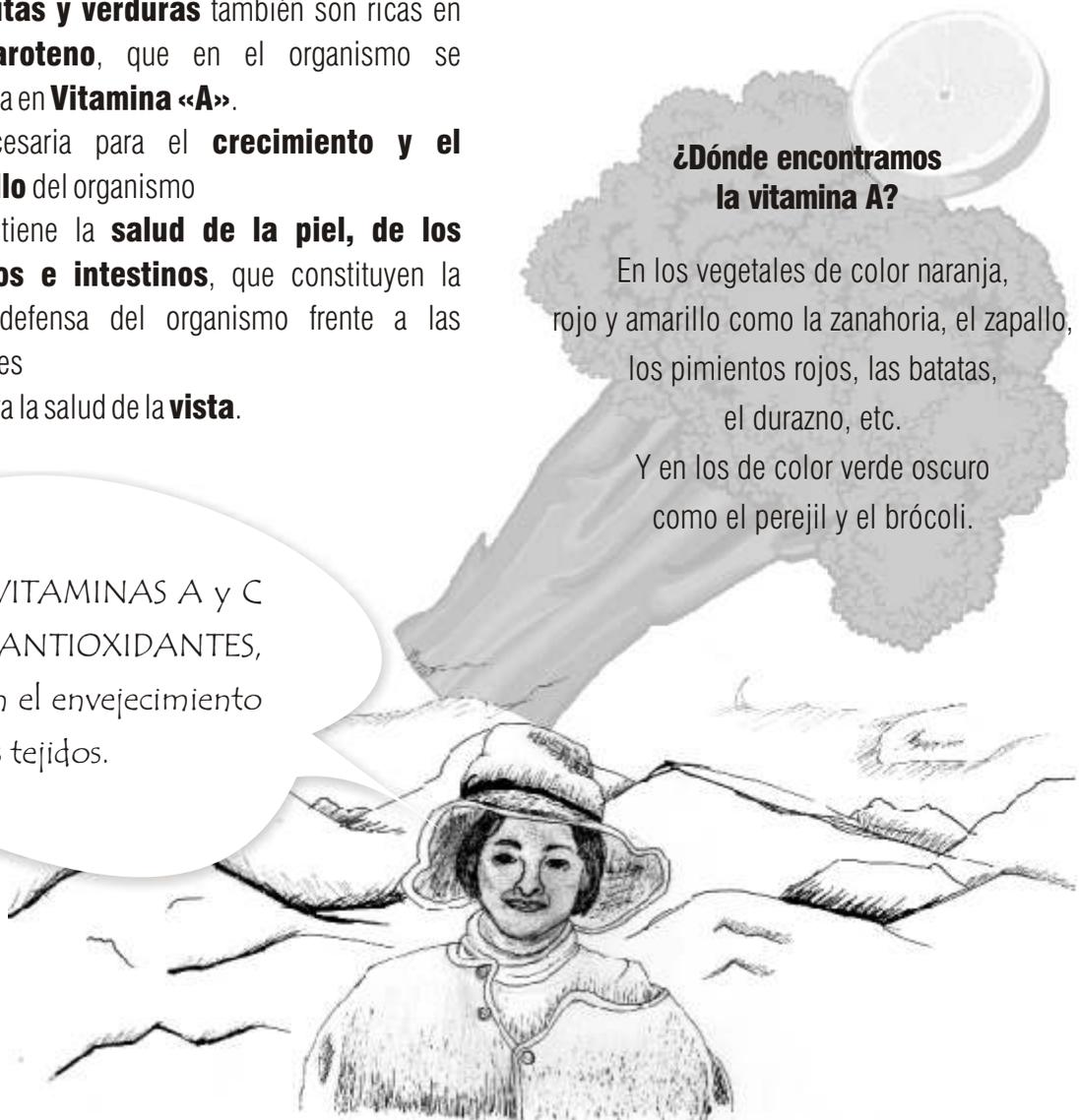
¿Dónde encontramos la vitamina C?

En todas las **frutas y verduras**, pero está presenta con mayor concentración en: los cítricos (limón, naranja, pomelo), las verduras de hoja de color verde intenso, pimientos verdes, perejil y brócoli.

¿Dónde encontramos la vitamina A?

En los vegetales de color naranja, rojo y amarillo como la zanahoria, el zapallo, los pimientos rojos, las batatas, el durazno, etc.

Y en los de color verde oscuro como el perejil y el brócoli.



DISTINTAS NECESIDADES SEGÚN LAS EDADES

Nuestro cuerpo necesita diariamente de todos los grupos de alimentos, pero...

Hay momentos de nuestra vida durante los cuales la alimentación requiere especial atención.

Durante el **embarazo** y la **lactancia** las necesidades de la mamá aumentan considerablemente.

La **carne, huevos y leche** tienen que estar presentes en la mesa junto a las verduras de la huerta.

Para los bebés, la leche materna es el alimento más adecuado a sus necesidades nutricionales.

Es el más sano, limpio y económico.

Los protege de las enfermedades, evita que se deshidraten y le trasmite el cariño de la mamá.

Es bueno **amamantar el mayor tiempo posible, 1 ó 2 años o al menos hasta los 6 meses de edad.**

A los 6 meses, además de la teta, **el bebé necesita de otros alimentos** como harina de arroz o de maíz, purés de vegetales (zapallo, zanahoria, zapallitos) con aceite, purés de frutas (de manzana, pera o duraznos cocidos y sin cáscara; de banana pisada), yema de huevo duro y trocitos pequeños de carne, bien cocidos y molidos.

Un niño que no come bien tampoco crecerá bien, quedará más bajito que otros niños de su edad, se enfermará más seguido y hasta podrá tener dificultades en la escuela (no se podrá concentrar, y por lo tanto no aprenderá igual que los demás).



La embarazada necesita nutrir al bebé que está formando



La mamá que da el pecho necesita nutrientes para producir la leche



A partir del año, los niños necesitan consumir gran variedad de alimentos porque están creciendo.



Lo mismo sucede con **los adolescentes**, quienes necesitan reponer las energías que implica el estirón.

Los abuelos también necesitan más frutas y verduras para defenderse de las enfermedades.

Los adultos que hacen trabajos pesados y cansadores, necesitan comer más cantidad de alimentos que les den energía.

Si no están presentes las **verduras y frutas** en la alimentación, dicha energía y otros nutrientes, no se pueden aprovechar adecuadamente.



En todas las edades es muy necesario **tomar abundante agua.**

● PARA QUE NUESTROS ALIMENTOS SEAN SEGUROS

Correcto manejo de la huerta.

Abono

No aplicar heces directamente sobre el tablón.

En la preparación del compost, utilizar heces de vaca, conejo, gallina, cabra, oveja o caballo. No emplear heces de animales domésticos, como perro o gato.

Cerco

Tener un buen cerco alrededor de la huerta para evitar la entrada de todo tipo de animales.

Cuidados

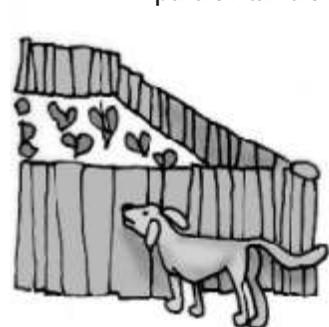
Mantener los implementos de la huerta limpios. No mezclarlos con elementos de limpieza de baños.

Riego

Para el riego de los vegetales de la huerta usar solamente agua apta para el consumo.



El agua proveniente de zanjas, cunetas, estancadas o líquidos cloacales contienen sustancias contaminantes, que pasarán a los vegetales.



2

La huerta orgánica

*“Eran hombres con fe en la tierra.
Con un cariño profundo por la tierra.
Sabían que la tierra tiene posibilidades muchísimo
más ricas que aquello que puede dar cuando es
dejada a sus solas fuerzas.*

*No es que se hayan propuesto liberarla de algo:
yuyos invasores o antiguo pajonal.
No quisieron liberar la tierra de algo. Quisieron libe-
rar algo en ella. Sus posibilidades ocultas, su capa-
cidad de trigal, su florecer de linares, sus rastrojos
de maizal fortificado de trojas.”*

Mamerto Menapache,
“Los hombres y la tierra”

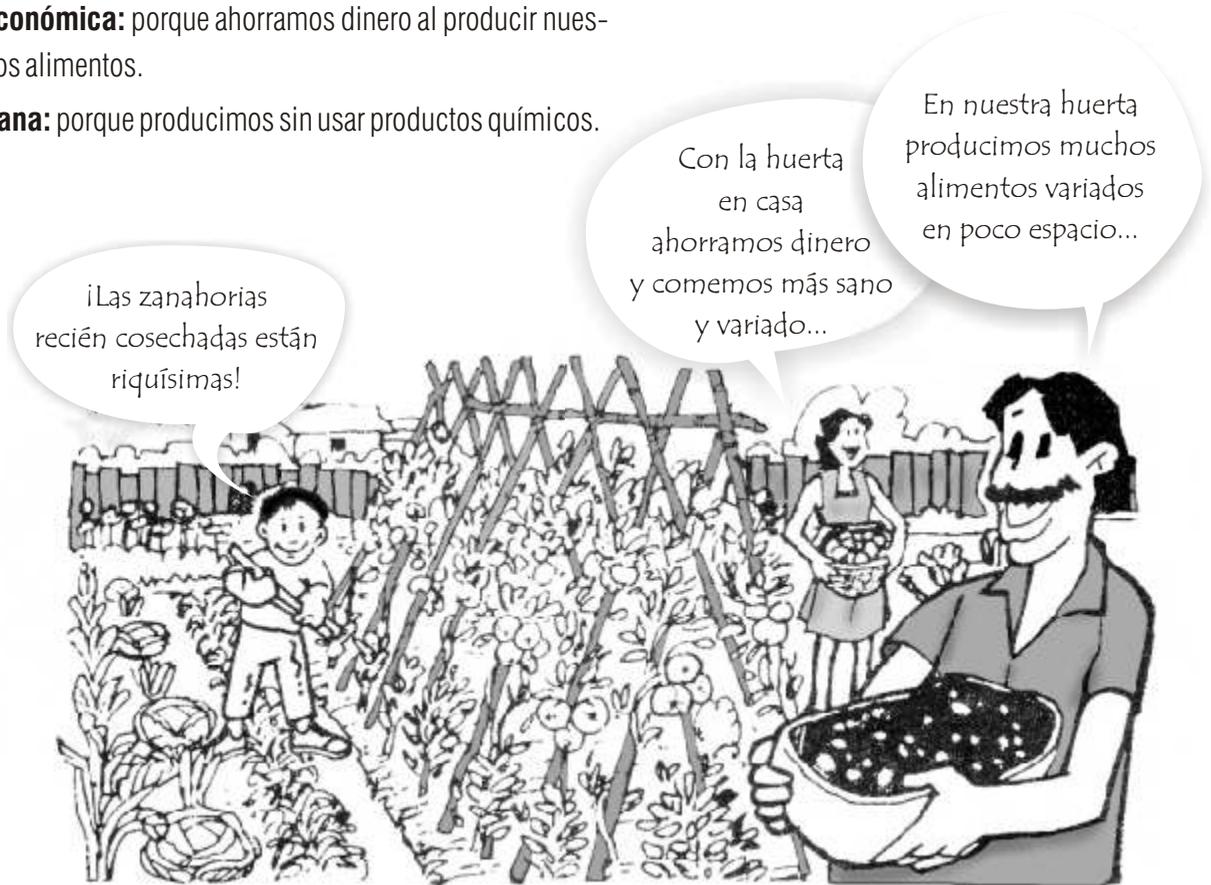
¿POR QUÉ UNA HUERTA ORGÁNICA?

La huerta orgánica es una forma natural y económica de producir hortalizas sanas durante todo el año.

Natural: porque imita los procesos de la naturaleza.

Económica: porque ahorramos dinero al producir nuestros alimentos.

Sana: porque producimos sin usar productos químicos.



FUNDAMENTOS DE LA HUERTA ORGÁNICA

En una **huerta orgánica** trabajamos con procesos que buscan imitar el funcionamiento de la naturaleza.

En la **naturaleza**, los seres vivos que habitan el suelo se alimentan y descomponen los restos de vegetales y animales que quedan en la superficie.

Estos seres vivos, organismos y microorganismos que trabajan continuamente, transforman los desechos en nutrientes para las plantas.

Los nutrientes constituyen el alimento que las plantas toman del suelo.

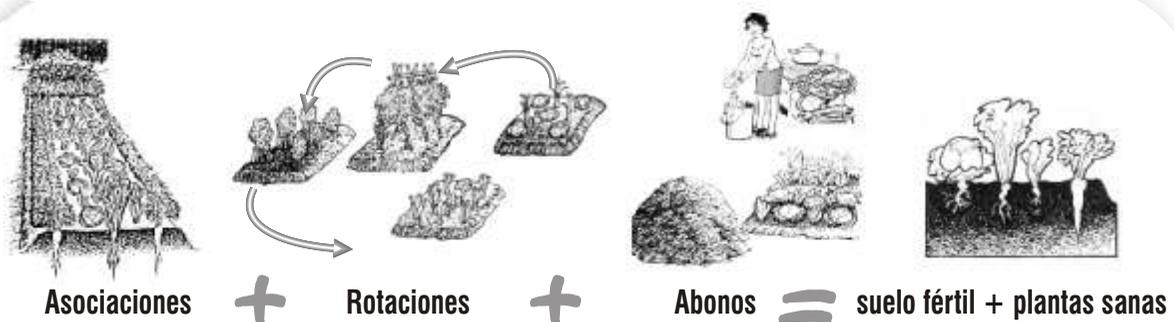
Algunos seres vivos podemos observarlos a simple vista, como por ejemplo, las lombrices, tijeretas y ciempíes. Las bacterias, hongos y actinomicetes sólo podemos verlas con microscopio.



En nuestra **Huerta orgánica** promovemos la vida del suelo utilizando estas técnicas:



El uso de estas técnicas permitirá mantener y mejorar la fertilidad del suelo y la salud de las plantas de la huerta.



RECURSOS PARA INICIAR LA HUERTA

Para comenzar a trabajar necesitaremos:

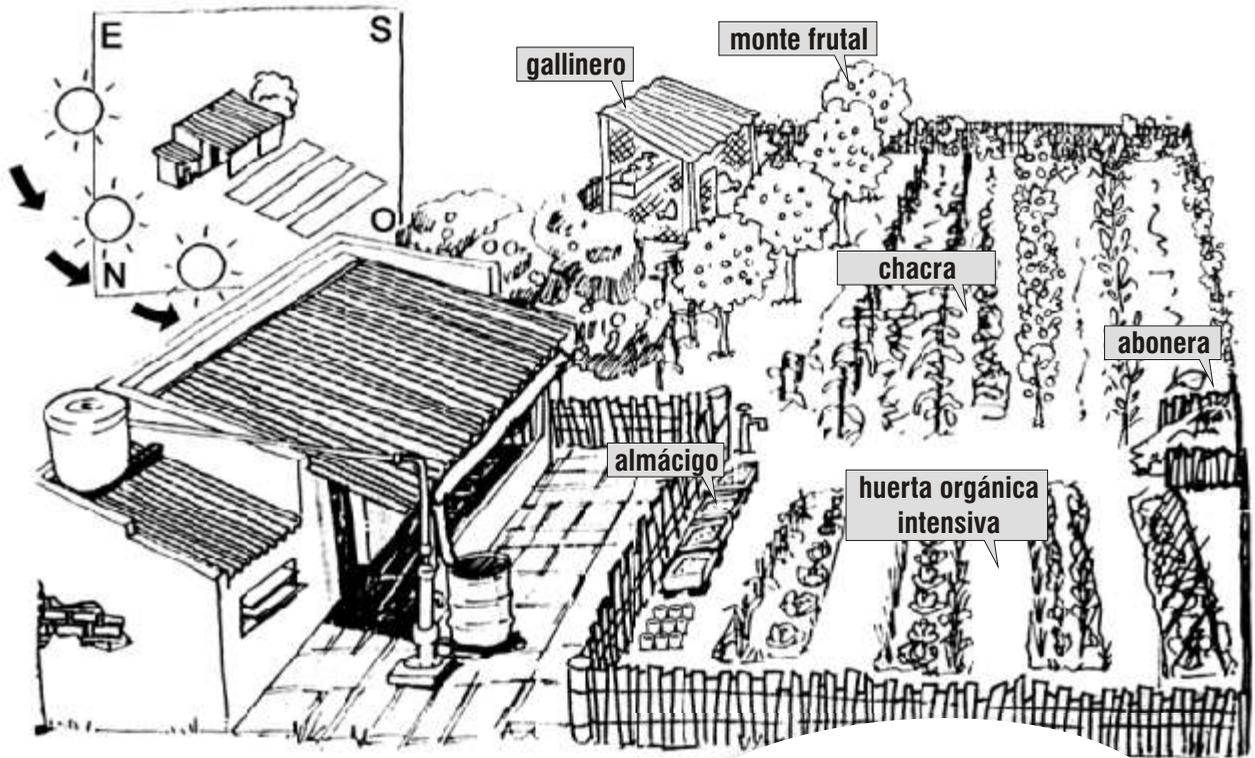
- Un cerco para proteger el terreno de la entrada de animales.
- Un terreno soleado al menos 5 horas.
- Asegurarnos una buena disponibilidad de agua.
- Semillas.
- Herramientas.

Vamos a necesitar una pala de punta, un rastrillo o laya, semillas y una regadera o una lata de duraznos agujereada. Para marcar el terreno usaremos estacas e hilo.

Con este equipo básico podemos empezar.

En regiones secas o muy calurosas (el norte del país) ubicaremos la huerta en lugares reparados del sol fuerte





Al cerco lo podemos aprovechar para sembrar plantas altas y trepadoras como las arvejas, porotos esponja, papa del aire, etc. También aromáticas y flores.



● DISEÑO DE LA HUERTA

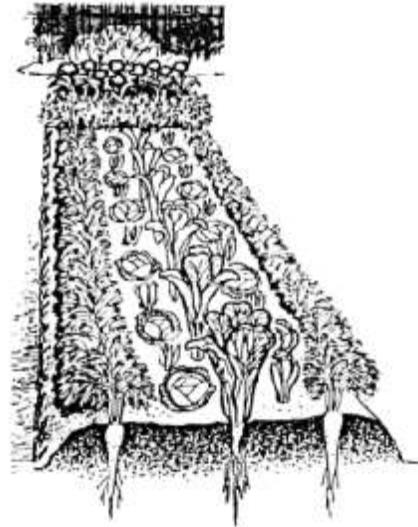
Si disponemos de un terreno grande (por ejemplo, 10 m. x 10 m.), podremos abastecer a nuestras familias de todo tipo de hortalizas frescas, frutales, aromáticas y productos de granja.

Al terreno de la huerta lo podemos dividir en dos sectores:

Una mitad la ocuparemos con tabloncillos de hortalizas de hoja, raíz y bulbo. Será el sector de la **huerta orgánica intensiva**.

La otra mitad la dedicaremos a la **chacra**, donde cultivaremos las especies más grandes y que requieren menos cuidados como el **maíz, zapallo, porotos, habas, mandioca**, etc.

Si disponemos de un terreno pequeño, igualmente podemos diseñar nuestra huerta, aprovechando al máximo el espacio disponible, planificando la siembra y utilizando las prácticas fundamentales de la huerta orgánica: asociaciones, rotaciones y abonos.



Si no disponemos de terreno, podemos producir nuestras verduras en macetas, tarros, tachos o cajones.

Lo importante es que los recipientes tengan una profundidad mínima de 40 cm. para permitir el desarrollo de las raíces. Debemos rellenar con buena tierra y asegurar un buen drenaje agujereando el fondo y colocando los recipientes sobre ladrillos.



LA HUERTA ORGÁNICA INTENSIVA

En este sector prepararemos los canteros para la producción asociada de hortalizas frescas.

PREPARACIÓN DE LOS CANTEROS

1) Limpiamos el terreno: quitamos los yuyos con la azada, cascotes y vidrios.

2) Marcamos los canteros con estaca e hilo: el ancho máximo es 1,20 m. Dejamos pasillos de 30 a 40 cm. para poder circular cómodos con la carretilla.

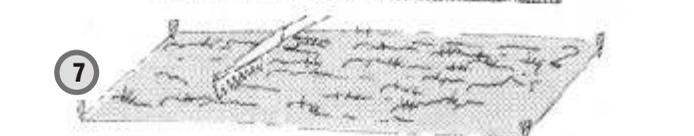
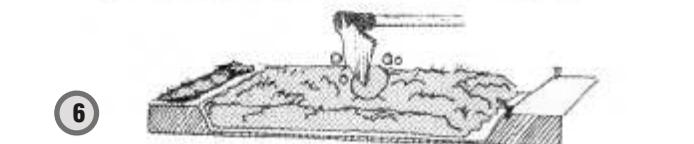
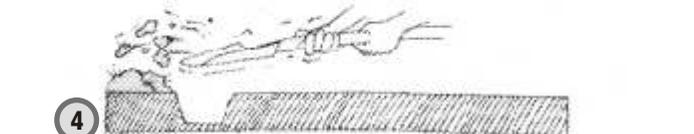
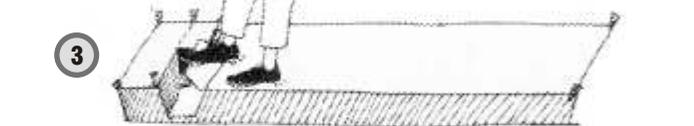
3) Hacemos una zanja de 30 cm. de ancho y 30 cm. de profundidad.

4) Colocamos la tierra de la zanja en la cabecera del cantero.

5) Hacemos cortes de 5 cm. (aproximadamente) de panes enteros de tierra **sin dar vuelta el pan** y los colocamos en la zanja anterior. De esta forma trabajamos todo el largo del cantero.

6) Desmenuzamos los terrones grandes de tierra con la azada.

7) Por último, rastrillamos para dejar la superficie pareja y nivelada.



En zonas secas podemos realizar canteros bajo nivel para disponer de mayor humedad, y en zonas húmedas será conveniente realizar canteros por sobre el nivel del terreno, para evitar que se inunden.



Con los canteros así preparados ya podemos sembrar, transplantar o dejar cubierto con pasto seco si queremos sembrar más adelante

SIEMBRA

Para planificar la siembra en la huerta orgánica debemos hacernos 3 preguntas básicas: **qué, cómo y dónde sembramos.**



¿QUÉ PODEMOS SEMBRAR?

Cada hortaliza tiene su época de desarrollo.

Por ejemplo: la **espinaca** se siembra en otoño - invierno; el **poroto** se siembra en primavera - verano y la **lechuga** se siembra todo el año.

Para saber qué podemos sembrar en cada estación, debemos consultar el "**Calendario de siembra**" que encontrará más adelante en esta cartilla.

El "**Calendario de siembra**" nos presenta la información de todas las especies que podemos sembrar y plantar agrupadas en: Especies de "**Todo el año**", de "**Otoño - Invierno**" y "**Primavera-Verano**".

Mi abuela me enseñó a sembrar con la luna en menguante todo lo de raíz y hoja, y con la luna creciente las hortalizas de fruto como el tomate, zapallito y calabaza





Si usted vive en la zona	Conviene sembrar en	
	primavera-verano	otoño-invierno
1	Ver calendario de siembra	Ver calendario de siembra
2	15 a 30 días antes de lo indicado	15 días después de lo indicado
3	Igual que en zona 2 pero entre el 15/12 y el 15/2 no conviene sembrar por el fuerte calor	Igual que en zona 2
4	15 a 30 días después de lo indicado	15 a 30 días antes de lo indicado
5	A partir de septiembre, los cultivos de otoño-invierno. Los de primavera-verano igual que en zona 4 (*)	No podemos sembrar al aire libre

(*) No conviene sembrar: zapallo, sandía, melón, berenjena, pimienta si el período sin heladas es muy corto.

Calendario de siembra

Especies de todo el año

Especie	Forma de siembra	Varietades	Distancia (cm) *	Días a cosecha
Acelga	Almácigo y transplante o siembra directa	De invierno: Dark - Ribbed Green De verano-otoño: Anual Verde INTA De todo el año: Anepan INTA - Bressane	15x70	130 (3 a 5 cortes)
Apio	Almácigo: set/nov Transplante: dic/mar Almácigo: marzo Transplante: mayo	De primavera: Platense - Golden Boy De otoño: verde de cortar - de verdeo	20x70	Prim: 90-100 Otoño: 70-80
Lechuga	Almácigo y transplante	De primavera: Grand Rapids - Crimor De primavera-verano: Criolla De otoño: Gallega De todo el año: Maravilla 4 Estaciones (Mantecosas)	20x20 (Criollas) 25x25 (Mantecosas)	50 85 50-80
Perejil	Directa al voleo (septiembre)	De primavera: Común - Liso De otoño: Gigante	1x7	1º corte: 75 2º corte: 100
Rabanito	Directa a chorrillo	De primavera: Redondo punta blanca De otoño: redondo escalata	10x20 (ralear)	25-30
Remolacha	Directa en línea o transplante	De todo el año: Detroit De otoño-invierno: Early Wonder	15x35	130
Zanahoria	Directa a chorrillo	De todo el año: Chantennay - Nantesa De verano-otoño: Criolla	5x40	110 150

Añote aquí otras especies

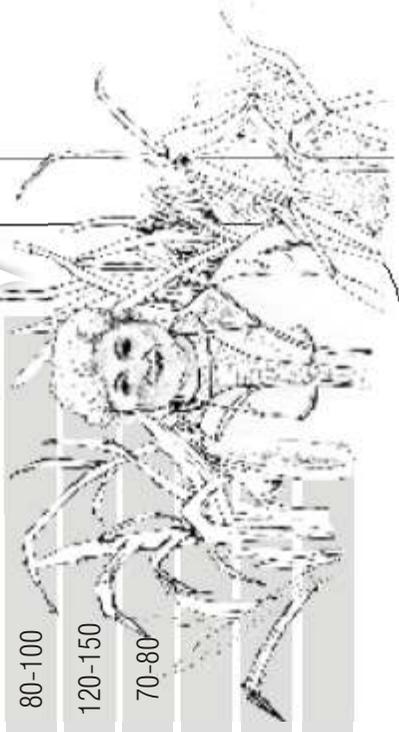
(*) distancia entre plantas x distancia entre hileras.



Especies de primavera-verano

Especie	Forma de siembra	Distancia (cm) *	Días a cosecha
Albahaca	Almácigo (set) - Transplante (oct-nov)	20x40	90-100
Batata	Almácigo (ago) - Transplante (oct)	40x80	210-270
Berenjena	Almácigo (ago-set) - Transplante (oct-nov)	50x70 (HD)	90-120
Calabaza	Directa a golpes (oct-nov)	140x250	120-150
Maíz dulce	Directa a golpes (oct-dic)	30x70	100-130
Mandioca	Directa (ago-oct)	50-70 x 70-100	240-365
Melón	Directa a golpes (oct)	90x120	100
Papa	Directa (ago) Directa (feb)	25x70	90-120 100
Pepino	Directa a golpes (oct)	70x120	50-70
Pimiento	Almácigo (jul-ago) - Transplante (oct)	40x70	80-100
Poroto chaucha	Directa a golpes (oct-ene)	30x70	70
Tomate	Almácigo (set-oct) - Transplante (oct-nov)	50x70(HD)	80-100
Zapallo	Directa a golpes (oct-nov)	100x250/300	120-150
Zapallito	Directa a golpes (oct-ene)	50x70	70-80

Hay especies que sólo se pueden producir en una región, por ejemplo, mandioca en el Norte. Consulte a su técnico o promotor cuáles son los cultivos más adaptados a su zona.



Anote aquí otras especies

(*) distancia entre plantas x distancia entre hileras.



Especies de otoño-invierno

Especie	Forma de siembra	Distancia (cm) *	Días a cosecha
Ajo	Directa (marzo-abril)	15x40	150-180
Arveja	Directa a golpes (mayo)	50x40	120-150
Brócoli	Almácigo (abril-julio) - Transplante (junio-agosto)	50x50	80-100
Cebolla	Directa a golpes (octubre-noviembre)	7x40 5x40	270 150
Coliflor	Almácigo (febrero-marzo) - Transplante (marzo-abril)	50x70	60-150
Escarola	Almácigo (febrero-marzo)	20x40	60-80
Espinaca	Almácigo (febrero-marzo-junio)	10x40	45-60
Haba	Directa a golpes (abril-junio)	30x70	150-180
Puerro	Almácigo (febrero-abril) - Transplante (mayo-julio)	10x40	120-150
Radicheta	Directa a chorrillo (febrero-mayo)	1x10	90
Repollo	Almácigo (febrero-marzo) - Transplante (marzo-abril)	35x70	90-130

Anote aquí
otras especies

(*) distancia entre plantas x distancia entre hileras.



¿CÓMO SEMBRAMOS?

○ Siembra directa

A las semillas grandes, fáciles de manejar y fuertes para germinar, las sembramos directo en el cantero. Es el caso del **zapallo, zapallito, melón, maíz, poroto, sandía**.

También sembramos directo en el cantero las especies que **no toleran el transplante** como por ejemplo; la **zanahoria, perejil, rabanito, radicheta, espinaca, remolacha**, etc.

La profundidad de siembra es 3 veces el tamaño de la semilla. A mayor tamaño, mayor profundidad.

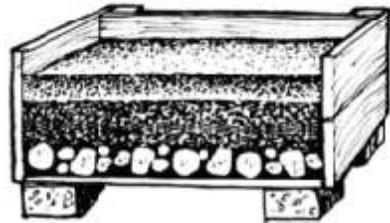


○ Siembra en almácigo

Algunas hortalizas tienen semillas chicas y son más delicadas. Debemos darles cuidados especiales. Por eso, las sembramos en un espacio pequeño que llamamos almácigo.

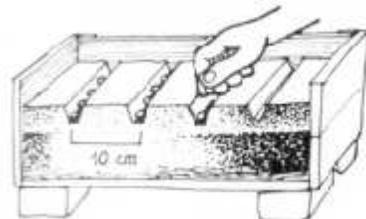
Preparación del almácigo:

Para preparar un almácigo puede usarse: cajones de madera, latas grandes (como las de dulce), macetas.



En el fondo colocamos una capa de piedras para facilitar un buen drenaje, luego una capa de tierra (la mejor que consigamos) y, en la superficie, una capa de tierra fina mezclada con abono compuesto (lo veremos más adelante) bien fino (esta mezcla puede pasarse con un tamiz de 1 cm. de malla).

Para sembrar, marcamos surcos paralelos a 10 cm. con una tablita, colocamos las semillas con la mano, cubrimos con la tierra preparada y regamos con lluvia fina.

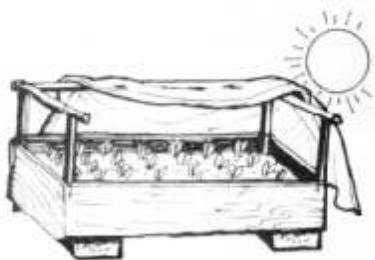
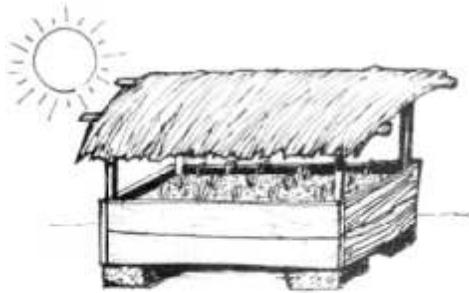


Cuidados del almácigo:

Una de las ventajas de hacer siembras en almácigos, es que pueden protegerse mejor del frío o calor excesivos (podemos trasladarlos o cubrirlos) y recibir un riego más cuidadoso.

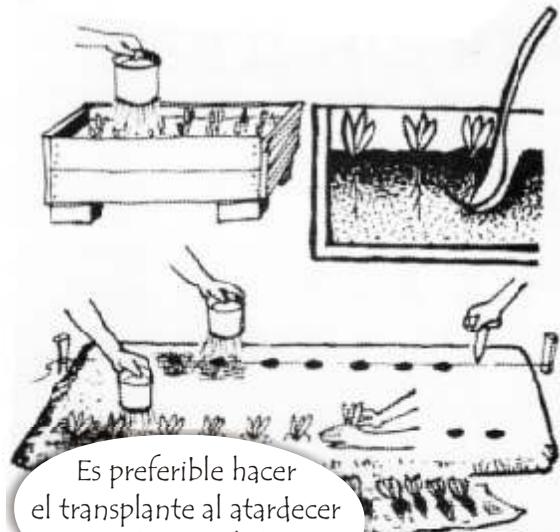
En verano, para protegerlos del sol de mediodía, podemos construirles un techito de cañas o paja para que los plantines reciban media sombra.

En invierno los protegeremos de las heladas con un túnel de plástico o con vidrios, que destaparemos durante el día para que la almaciguera se ventile y no se formen hongos en su interior.



Transplante

El transplante se hace cuando las plantas tienen tres o cuatro hojas, en el caso de **lechugas, repollos, acelgas, coliflores**, etc., y cuando el tallo llega al grosor de un lápiz, en el caso de los **tomates, berenjenas, pimientos, cebollas y puerros**.

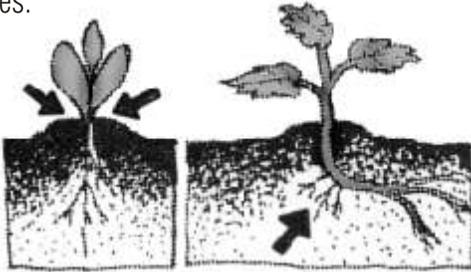


Es preferible hacer el transplante al atardecer o en días nublados.



Profundidad del transplante

Cubrimos con tierra a nivel del cuello de las plantas. En el caso del tomate, también puede enterrarse parte del tallo, ya que con el tiempo éste echa raíces.



¿DÓNDE SEMBRAMOS?

Para decidir dónde sembrar o transplantar cada hortaliza consideremos qué cultivo había en el cantero la temporada anterior. Además, conociendo su forma, su tamaño, y quién es buena vecina sabremos con qué cultivo asociarla. Desarrollaremos estas técnicas a continuación.



Pasos a seguir

- ① Regamos bien el almácigo.
- ② Sacamos los plantines de a uno, ayudándonos con una cuchara.
- ③ Marcamos una línea sobre el tablón (podemos usar estacas e hilo).
- ④ Abrimos agujeros usando el plantador o un palo de madera. Regamos.
- ⑤ Colocamos los plantines, evitando desprender la tierra de las raíces. Si tenemos abono compuesto, lo usamos para tapar los hoyos.
- ⑥ Presionamos la tierra junto a la planta con ambas manos para que queden firmes y regamos alrededor de los plantines.
- ⑦ Cubrimos la tierra con pasto seco para proteger la tierra del sol y los golpes del agua de riego.



LA CHACRA

La huerta orgánica intensiva nos provee fundamentalmente de hortalizas frescas, fuente principal de vitaminas y minerales. Pero si disponemos de terreno suficiente, la Chacra será el sector productivo donde vamos a cultivar en forma asociada especies grandes, resistentes y que requieren menos cuidados como el maíz, poroto, calabaza, habas, mandioca, papa, batata, etc.

Este método de siembra ya era utilizado por los pueblos originarios de nuestra América.

A los frutos de la Chacra, en general, podremos almacenarlos para todo el año y nos garantizarán, principalmente, alimentos ricos en energía y proteínas.



LA CHACRA DE VERANO

Quando comienza la época de días templados, con una temperatura ambiente de alrededor de 18° C. (esto se da los primeros días de octubre en la Pampa Húmeda), estarán dadas las condiciones para sembrar. Lo haremos de la siguiente forma:

Preparamos el terreno

Trazamos el terreno en cuadrículas de 1,40 m. por 1,40 m.



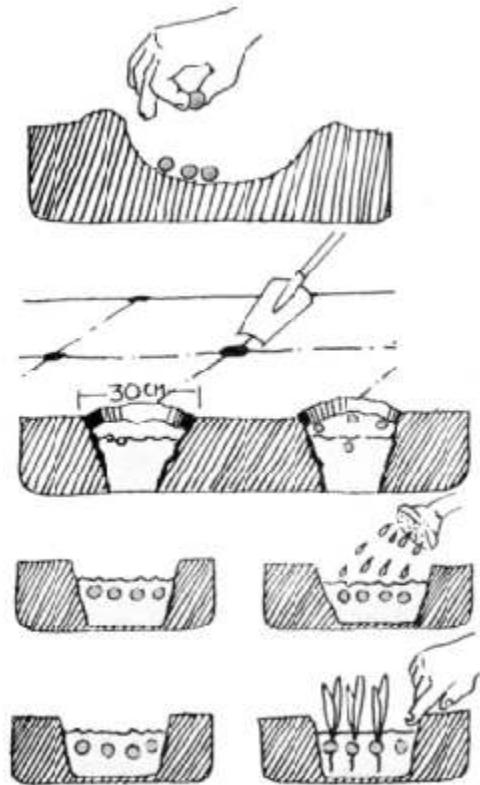
En las esquinas de los cuadrados, ya marcadas, hacemos unos pozos de 30 cm. de ancho y 10 cm. de profundidad. Dejamos la tierra bien floja y suelta en el fondo.

○ **Sembramos**

Sembramos en cruz en los pozos, poniendo 4 semillas en cada uno y tapamos con 2 ó 3 cm. de tierra.

○ **Regamos**

Sembrar en pozo permite conservar bastante la humedad. A la semana volveremos a sembrar donde no hayan germinado.



○ **Aporcamos**



Cuando la mata de maíz tiene 30 cm. de altura, hay que arrimarle tierra con azada o pala.

En la misma operación sembramos porotos al pie de cada mata de maíz, y entre éstas, donde está acumulada la materia orgánica, sembramos el zapallo. Después regamos.



○ **Veamos cuándo cosechamos:**

Hay que cosechar las chauchas mientras estén bien tiernas

Cuando las barbas estén oscuras "espíamos" entre las chalas y vemos si los granos están grandes y tiernos.

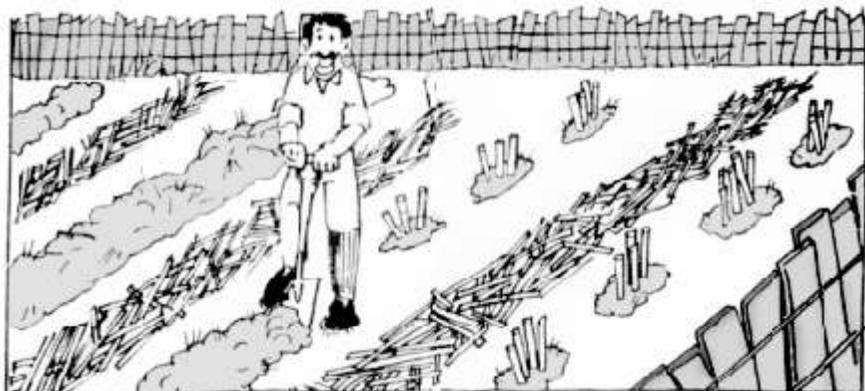
Cosechar cuando el cabo esté seco.



LA CHACRA DE OTOÑO-INVIerno

- En el otoño se pican las cañas de maíz con machete y se amontonan entre los tocones (raíces y pies de la caña de maíz) que han quedado.
- Se pican los tocones con la pala o mejor aún con el pico.
- Se puntea la tierra, siguiendo la línea de esos mismos tocones, haciendo franjas de 30 a 40 cm. de ancho.

- Entre esas franjas se mantendrá la misma distancia (1.40 m) que teníamos entre maíces.
- En las franjas punteadas sembramos habas o arvejas.
- Cada franja nos da para dos líneas de habas.



PRÁCTICAS FUNDAMENTALES DE LA HUERTA ORGÁNICA

EL ABONO COMPUESTO

Un suelo fértil es rico en nutrientes.

Con el uso permanente del suelo los nutrientes se gastan.

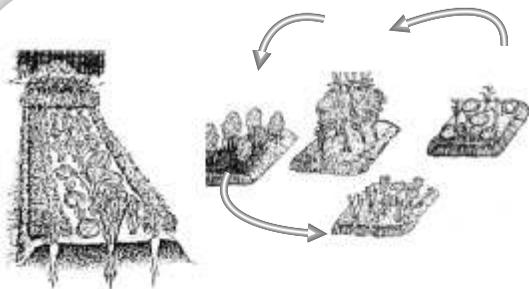
Para mantener y mejorar la fertilidad del suelo y obtener cosechas sanas y abundantes durante todo el año, tenemos que "alimentar" nuestra tierra.

Una forma de mantener la fertilidad de la tierra es incorporándole **abonos**. Estos, sumados a una adecuada **rotación y asociación** de plantas, nos aseguran una producción continua, es decir, la posibilidad de sembrar todo el año.

Recordemos que:

La Madre Tierra o Pachamama es nuestra madre buena, nos ofrece sus frutos y nos regala montañas, bosques y ríos, es el lugar sagrado donde descansan nuestros antepasados, es la raíz de nuestra cultura y espiritualidad. Por eso le ofrendamos, la cuidamos y le pedimos permiso para sembrar y para utilizar la madera del monte.

Un suelo fértil tiene mucha vida, es de color negro, esponjoso y retiene bien la humedad, como un bizcochuelo



Asociaciones



Rotaciones



Abonos



 suelo fértil + plantas sanas



¿Qué es el abono compuesto?

El abono compuesto es la transformación de los restos orgánicos en tierra negra y esponjosa que será el alimento para las plantas.

Los principales responsables de este proceso son diminutos seres vivos que viven en el suelo llamados **microorganismos**. Estos microorganismos necesitan determinadas condiciones para realizar el proceso de descomposición:

ALIMENTO: serán todos los restos orgánicos permitidos. *(Ver la lista)*

HUMEDAD ADECUADA: los microorganismos requieren de humedad para vivir.

AIRE: los microorganismos que nosotros necesitamos requieren de aire para vivir.

TEMPERATURA: la temperatura ideal para realizar su trabajo es de 25 °C.

Preparación del Abono Compuesto

Tenemos que realizar la **abonera** en un lugar protegido. Un lugar ideal es bajo la sombra de un árbol de hojas caedizas. Así garantizamos sombra en el verano y sol en el invierno.

Son varios los métodos para preparar el abono compuesto. Elegiremos el más adecuado para nuestra zona.

ABONERA DE PILA:

Apilamos los distintos materiales en capas, intercalando restos de vegetales verdes, restos de cocina, paja, estiércol, tierra negra y así sucesivamente.

Hay que regar la pila para asegurar una buena cantidad de humedad y protegerla con algún material (plástico o chapa), para evitar que las lluvias la

¿Qué sirve y qué no sirve para preparar el abono compuesto?

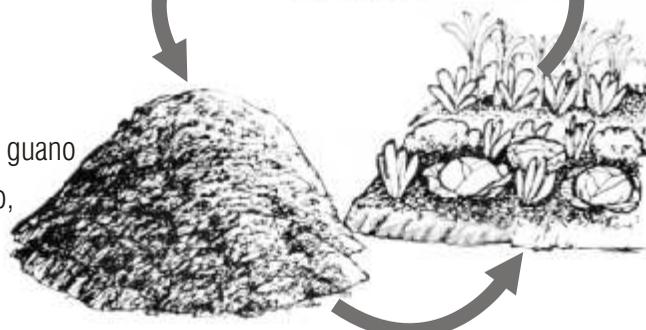
Si

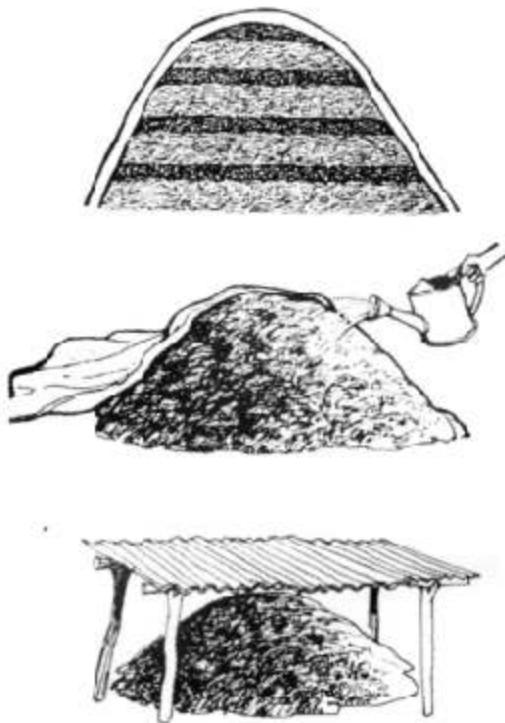
- Cáscara de frutas
- Restos de verduras
- Yerba, té y café
- Hueso molido
- Pasto seco
- Papel
- Bosta de caballo, guano de gallina, conejo, cabra, oveja
- Hojas



No

- Vidrios
- Huesos enteros
- Carnes
- Grasas
- Plásticos
- Latas
- Pañales
- Excrementos de perro y gato





EN TACHO

Necesitamos un tacho de 200 lts., sin tapa ni fondo con agujeros en toda la superficie. Este sistema será recomendable, sólo si garantizamos una adecuada aireación del material orgánico. Para mayor comodidad, podemos asentarlo sobre ladrillos, dejando un espacio (que taparemos con una madera), por donde extraeremos el compuesto más adelante. Vamos tirando en él, todos los días, los restos de cocina (yerba, cáscaras), hojas, pastos, yuyos con raíces, etc.. Cada tanto, agregamos una capa de tierra y removemos con la horquilla para airearlo. Tapamos el tacho para que no junte agua de lluvia.

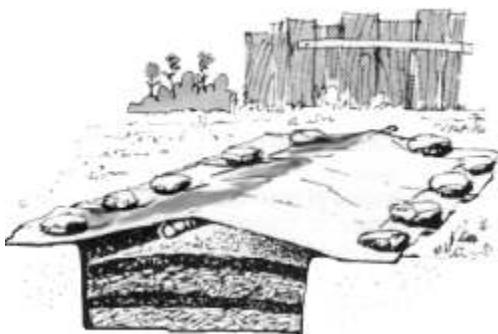
den y perjudiquen el proceso de descomposición.

Algunas variantes para hacer el abono compuesto:

EN POZO

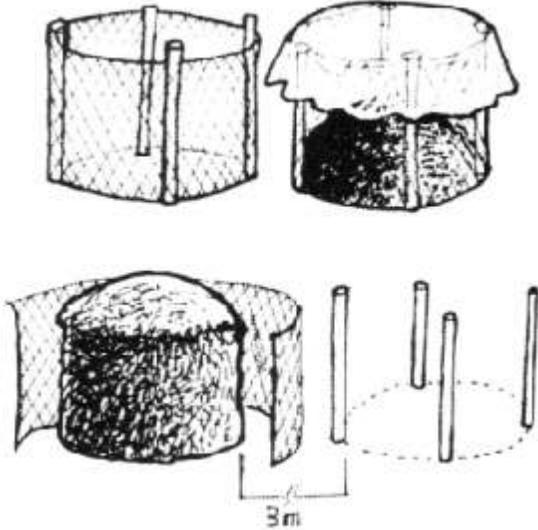
Este sistema es apto para **zonas secas ya que permite conservar mejor la humedad**. Consiste en acumular los desechos en pozos o zanjas.

No recomendamos este método para zonas húmedas ya que el exceso de humedad "**putre**" el preparado.



DE CORRALITO

Necesitamos construir una superficie de corralito, donde depositaremos pastos secos y verdes, restos de poda (menos ramas gruesas), estiércoles, etc.



Como en el anterior, conviene cubrirlo con una chapa o plástico para evitar que las lluvias lo encharquen. Al cabo de un par de meses, se saca el contenedor de alambre y se deja la pila de materia orgánica. A unos 3 metros se vuelve a armar el corralito para comenzar una nueva abonera.

¿Cuándo estará listo para usar?

En verano, el abono estará listo para ser usado al cabo de tres meses. En invierno, en cambio, demorará unos meses más (cinco o seis). Podemos ir revisándolo. El abono orgánico estará "maduro" cuando ya no nos sea posible distinguir los residuos que le habíamos incorporado, es decir, cuando esté lo suficientemente desintegrado y tenga un aspecto de tierra negra y esponjosa.

Si lo olemos, tendrá buen olor, a tierra fértil.

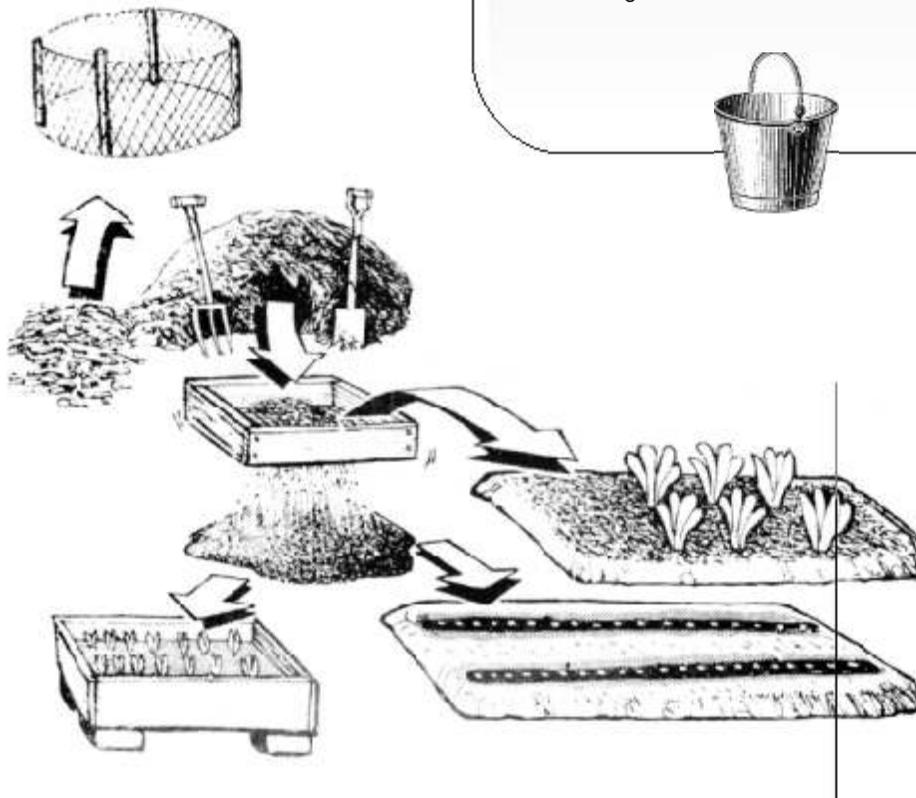
Algunos problemas en la abonera y cómo resolverlos

problema	causa	solución
no hay descomposición	1- falta humedad 2- no hay temperatura adecuada 3- material compactado, sin aire 4- los microorganismos no disponen de alimento para reproducirse	1- regar o ubicar la abonera en lugar sombreado 2- cubrir la abonera con plástico negro y/o agregar bosta de caballo o guano de gallina
la abonera tiene feo olor y aparecen moscas	exceso de agua en la pila	removerla o airearla agregar pasto seco proteger la abonera con chapa
presencia de hormigas coloradas	falta de humedad	regar la pila

Separación del abono

Se separa el abono con una horquilla o con una zaranda de 1 cm. de malla. Obtendremos así, 3 tipos de materiales:

- Uno más grueso, formado por el material aún no descompuesto. Con éste iniciaremos una nueva abonera.
- Otro mediano, que no atraviesa la zaranda. Lo usaremos como capa protectora del suelo y entre las plantas. A este le llamaremos "mantillo" o "abono de superficie" que, además de funcionar como abono, evitará que crezcan yuyos y que la tierra se reseque.
- Al material más fino y grumoso lo podemos usar como capa superficial de los almácigos y en los tablones (ya sea colocándolo en los surcos de la siembra directa, o en los hoyos al hacer los trasplantes).



Un ejemplo de fertilizante líquido

Abono de estiércol con ortiga

Se colocan **500 gramos** de estiércol de ave, vacuno o cerdo en un balde con dos litros de agua y se deja fermentar durante cuatro días, para luego filtrarlo y recoger el líquido. Por otro lado, se colocan 50 gramos de hojas de ortiga en un litro de agua y se hierven durante diez minutos; luego se filtran y agregan a lo recogido anteriormente.

Se recomienda aplicar a los cultivos cada 15 o 20 días, a una dosis diluida de **500 centímetros cúbicos (medio litro)** en 20 litros de agua.



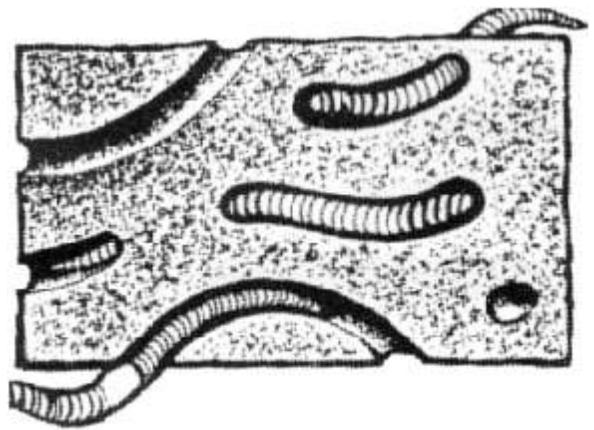
Lombricompuesto (abono de lombriz)

El lombricompuesto es un abono natural muy rico en nutrientes y lo obtenemos con la ayuda de la lombriz roja californiana. Esta lombriz se alimenta de restos orgánicos bien húmedos y en descomposición. El producto de su digestión es lo que llamamos lombricompuesto y podemos utilizarlo para enriquecer los canteros y almácigos de nuestra huerta.

Las lombrices se alimentan de restos de verduras, guano (de conejo, aves, ovejas, vaca, caballo, chanchito, etc.), restos de comida, pasto y cartón.

¿Qué diferencia hay con la abonera de la huerta? Es un producto más rico en nutrientes y con la ayuda de las lombrices, se descompone más rápidamente que el de la abonera. Mejora el suelo y la salud de nuestras plantas.

¿Cómo lo preparamos? Elegiremos un lugar alto, con buen drenaje y bajo una media sombra. Disponemos los restos orgánicos formando una pila que no exceda los 40 cm. de altura. El ancho ideal será el de un brazo (60 a 80 cm).



Mezclamos y humedecemos bien. Se elevará la temperatura como parte del proceso. Una vez que la pila se enfrió, colocamos un núcleo de lombrices rojas y luego tapamos con pasto seco.

El **lombricompuesto** estará listo en un período de 3 a 9 meses, dependiendo de la cantidad de lombrices que incorporemos en la pila.

Para cosechar nuestro abono, dejamos de alimentar a las lombrices, regamos la pila y armamos otra con alimento y humedad adecuada lo más cerca posible. Al cabo de unos días, las lombrices se habrán mudado a su nuevo hogar y podremos cosechar.



Mantenemos la pila aireada y humedecida. Para saber si la humedad es adecuada, tomamos un puñado de alimento, lo apretamos suavemente y si vemos que se forman gotas entre los dedos, vamos bien. De lo contrario, tenemos que regar.

ASOCIACIONES

Vimos que en la huerta orgánica imitamos algunos procesos que se dan en la naturaleza.

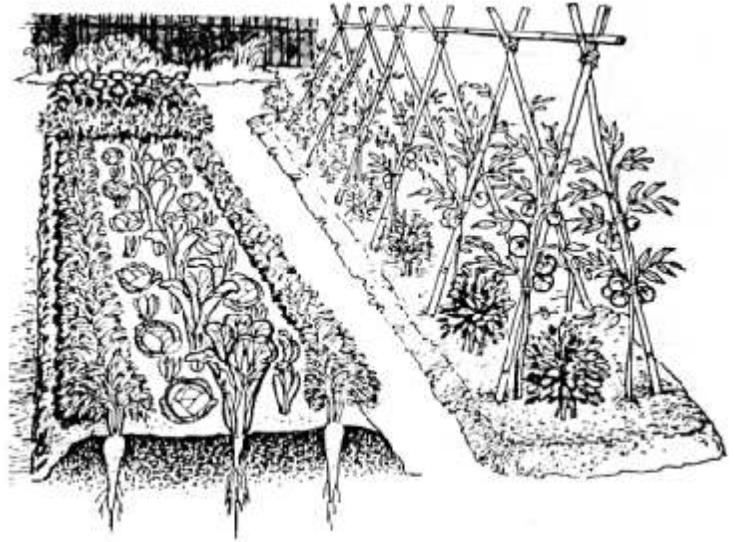
En la naturaleza conviven en armonía gran variedad de plantas de distintos tamaños y formas.

En nuestra huerta orgánica asociamos hortalizas de diferentes formas y tamaños.

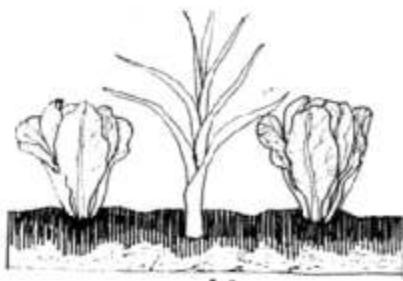
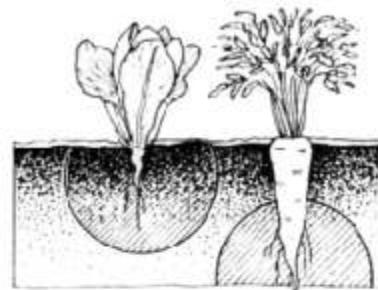
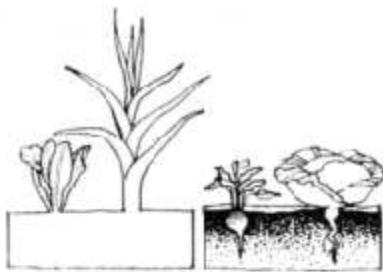
Cuando asociamos distintas hortalizas en un cantero:

- **Aprovechamos mejor el espacio del cantero:** las plantas de crecimiento vertical (**puerro**), con otras de crecimiento horizontal (**lechuga**), o asociando aquellas de crecimiento rápido (**rabanito, lechuga**), con especies de crecimiento lento (**zanahoria, repollo**).

- **Las plantas no compiten por nutrientes:** las verduras de hoja, cuyas raíces son más superficiales, extraen fundamentalmente nitrógeno; las de raíces más profundas, toman sobre todo, potasio.



- **Evitamos el crecimiento de malezas:** al utilizar intensivamente el suelo, éste se va cubriendo más y, en consecuencia, las malezas tienen menos espacio y luz para crecer.



Asociaciones favorables en la huerta

Cultivo	Son buenas socias
Acelga	Cebolla-repollo-lechuga-escarola-coliflor-maíz
Ajo	Lechuga-remolacha-tomate-rosales
Albahaca	Tomate-pimiento-espárragos
Anko	Maíz-poroto
Apio	Puerro-tomate-coles –poroto-coliflor
Arvejas	Repollo-ajo-zanahoria-rabanito-maíz-pepino
Berenjena	Poroto-copetes
Caléndula	Tomate-espárragos
Cebolla	Coles-remolacha-lechuga-tomate-manzanilla
Eneldo	Repollo-tomate
Escarola	Zanahoria-remolacha-repollo
Espinaca	Repollo-remolacha-coliflor-brócoli
Girasol	Pepino
Habas	Zanahoria-repollo-coliflor
Hinojo	Favorece en general todo lo asociado
Lechuga	zanahoria-rabanito-frutilla-zapallo-cebolla
Maíz	Poroto-zapallo-acegla-pepino-tomate
Manzanilla	Repollo-cebolla-zapallos
Melón	Maíz-acegla
Menta	Repollo-tomate-legumbres
Nabo	Poroto-pepino-arvejas
Orégano	Acción benéfica en general
Papa	Rábano-lentejas-maíz-coles-copetes
Pepino	Rábano-girasol-maíz-legumbres
Perejil	Tomate-espárragos
Pimiento	Zanahoria-copetes
Poroto	Maíz-zapallo
Puerro	Zanahoria-apio-lechuga-cebolla
Rabanito	Lechuga-pepino-zanahoria-espinaca-acegla-tomate-ajo
Remolacha	Cebolla-coles-rabanito-apio
Repollo	Zanahoria
Romero	Repollo-zanahoria-poroto
Salvia	Romero-zanahoria-coles-arvejas
Tomate	Cebolla-perejil-espárrago-copete-zanahoria-albahaca-ajo
Tomillo	Repollo
Zanahoria	Lechuga-cebolla-puerro-arveja
Zapallo	Maíz-poroto-acegla



ROTACIONES

Las distintas hortalizas extraen determinados tipos de nutrientes a diferentes profundidades del suelo.

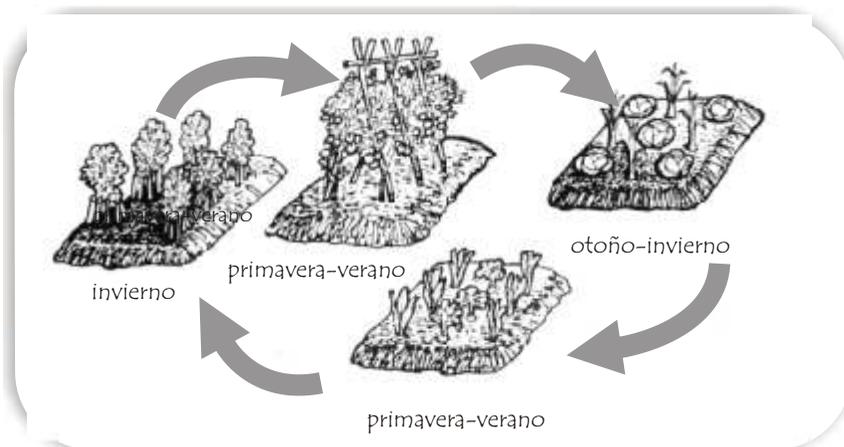
Cada hortaliza tiene "preferencias" para extraer algún nutriente en particular.

Las leguminosas (**arveja, habas, poroto, soja**, etc.) pueden mejorar la fertilidad de la tierra, enriqueciendo el suelo con nitrógeno.

Si sabemos aprovechar estas diferencias, podremos beneficiar nuestra huerta rotando los cultivos de cantero año tras año.

Este es el principio básico de lo que llamamos "**rotación**".

Podemos planificar la rotación de cultivos tomando como regla general que en las distintas temporadas se "roten": hortalizas de raíz (**zanahorias, remolachas**, etc.) hortalizas de hoja (**lechugas, acelgas, espinacas**, etc.) hortalizas de fruto (**tomates, pimientos, berenjenas, zapallos**, etc.) y especies reponedoras de la fertilidad del suelo (**leguminosas: arvejas, habas, poroto**, etc.)



CUIDADOS Y MANTENIMIENTO DE LA HUERTA ORGÁNICA

Aquí veremos aquellos cuidados con los cuales ayudamos a que la huerta orgánica mantenga su equilibrio y produzca más.

Los principales cuidados son:

- Abonos
- Riegos
- Media sombra
- Protección contra el frío
- Labores culturales (protección con mantillo y carpidas, raleos, tutorados, desbrote)
- Control de plagas



Cada una de estas tareas tiene relación con las otras. No se trata de tomarlas aisladamente, sino como un conjunto de acciones que favorecen el funcionamiento de los procesos vitales de la huerta orgánica.

Abonos

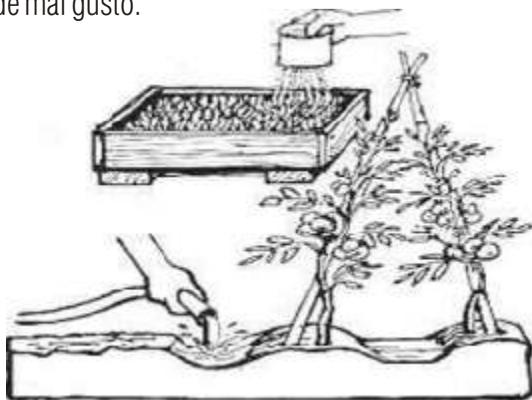
Forman parte de los trabajos periódicos de la huerta; su preparación es un trabajo continuo, por esto siempre tendremos una abonera iniciada para la temporada siguiente.

Como idea aproximada, debemos incorporar una carretilla de abono cada 4 ó 5 metros cuadrados de cantero.

Riegos

En general, las lluvias no satisfacen las necesidades de los cultivos, sobre todo en verano. Si el agua no es suficiente, las plantas no se desarrollan normalmente, y la producción es menor; las hojas se ponen duras y puede ocurrir que las plantas semi-lLEN antes de tiempo.

Un exceso de humedad, en cambio, puede favorecer la aparición de enfermedades y los productos obtenidos son de mala calidad, menos nutritivos y de mal gusto.



En **VERANO** debemos regar todos los días, a partir del momento de la siembra o del transplante. Conviene hacerlo por la tarde pues regar al mediodía, "quema" las plantas.

¿Cuánto regar?

3 a 5 litros por metro cuadrado



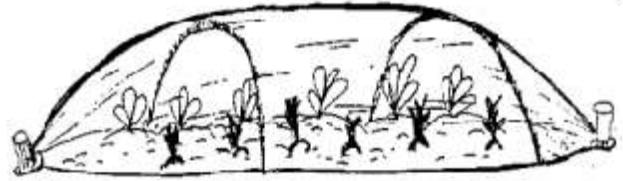
En **INVIERNO** no hace falta regar tan seguido. Conviene hacerlo al mediodía, porque si no, las heladas pueden dañar las plantas.



Protección contra el frío

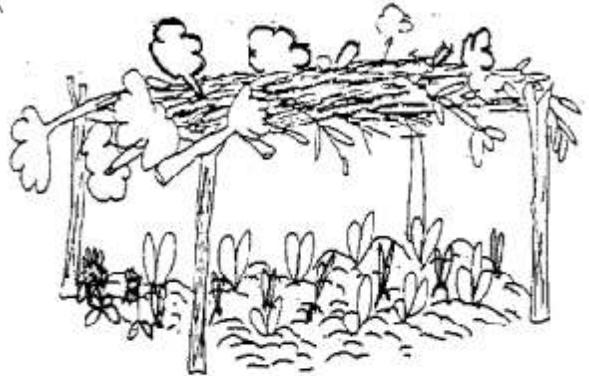
Podemos hacer **túneles de plástico transparente**. Clavamos arcos de alambre o ramas. Extendemos el plástico y lo sujetamos al suelo con piedras o bolsas de arena. Levantamos cotidianamente el plástico para ventilar y evitar enfermedades.

Retiramos el plástico cuando ya no exista peligro de helada.



Protección contra el calor

Cuando el sol es muy fuerte, protegemos las plantas con techos de ramas, arpilleras o tela de media sombra.



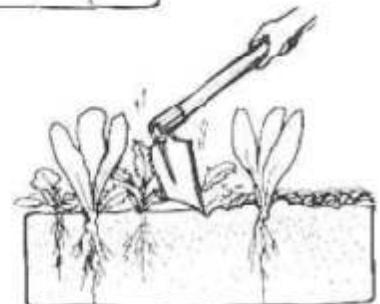
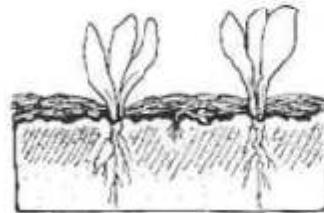
Labores culturales

● Protección con mantillo - Carpidas

Ambas labores están íntimamente ligadas. Como vimos, al mantillo lo usamos para proteger el suelo del impacto de las gotas de agua (así no se apelmaza), a la vez que conserva la humedad e impide que crezcan yuyos. Como mantillo podemos usar pasto cortado, paja o la fracción mediana del abono compuesto.

Este mantillo con el tiempo se incorpora a la tierra, funcionando como abono natural.

El uso de mantillo reduce la necesidad de carpizar para sacar yuyos. Las carpidas sólo serán necesarias de vez en cuando, si vemos que se forma costra en la superficie o si salen yuyos.



● Raleos

Consiste en dejarle a las plantas el lugar necesario para que crezcan, eliminando algunas plantitas que han crecido muy juntas. Por ejemplo, en el caso de las zanahorias, que se siembran directa-

mente, conviene siempre entresacar algunas para que las que quedan tengan lugar donde formar la raíz.

● **Tutorado**

Ciertas plantas necesitan, en algún momento de su crecimiento, una guía o tutor en las cuales enraizarse (por ejemplo los porotos, las arvejas y las habas), o bien sostener el peso de los frutos (como en el caso de los tomates).

Utilizaremos ramas largas o cañas, junto a las cuales ataremos cuidadosamente las plantas, teniendo cuidado de no dañar los tallos.



● **Desbrote de los tomates**

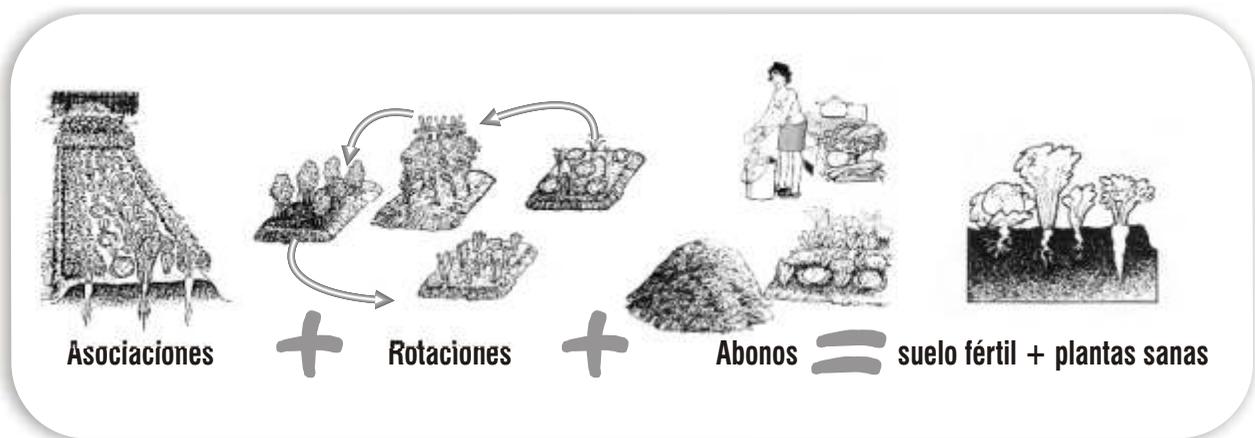
Consiste en eliminar algunos de los brotes que crecen en las "axilas" de las plantas (vulgarmente llamados "chupones"), para fortalecer los que quedan, como se indica en el dibujo.



Control de plagas

En la huerta orgánica, lo esencial en el control de plagas y enfermedades es la prevención.

Recordemos que:



Función de las plantas aromáticas y medicinales en la huerta

Una forma de prevenir la aparición de plagas en la huerta es cultivar plantas aromáticas y medicinales como **salvia, romero, orégano, menta, ruda, albahaca**, contra el cerco. A las flores como las caléndulas y los copetes podemos ubicarlas en la cabecera de los canteros.

Podemos dejar florecer algunas plantas de **apio, brócoli, hinojo, perejil y acelga** que atraen insectos benéficos para la huerta. Llamamos insectos benéficos a aquellos que se alimentan de los insectos que comen nuestras verduras. Son nuestros “aliados” en el trabajo de la huerta.

Las crisopas, las libélulas, el tatadiós y algunas vaquitas son algunos de los insectos benéficos.

A continuación, compartimos diferentes preparados caseros probados que permiten controlar algunos insectos que se alimentan de nuestras plantas.

Se trata de darle a las plantas las mejores condiciones para fortalecer sus defensas y hacerlas más resistentes.



Este plantín de menta le servirá para alejar a las mariposas blancas de los repollos...



¡Aquí van algunos preparados caseros para controlar insectos!



PURIN DE ORTIGAS

Es básicamente preventivo del ataque de los insectos. Se deja macerar en un recipiente no metálico 100 grs. de **ortiga** en 10 litros de agua durante 2 días. Se pulveriza.



PARA HONGOS

Machacar 1 kg. de **cebolla** + 1 cabeza de **ajo** + medio pan de jabón blanco en 10 litros de agua, se cuele y se riega sin diluir. La cebolla y el ajo contienen azufre que controla los hongos y repele plagas como la araña roja, polilla del tomate, pulgones, etc.



ALCOHOL DE AJO

6 dientes de **ajo** en medio litro de alcohol fino + medio litro de agua. Triturar o licuar 3 minutos. Colar. Se guarda con frasco tapado en heladera. Se utiliza para ataque de ácaros, pulgones y gusanos.



CENIZAS DE MADERA

Contiene mucho potasio, que hace a las plantas más resistentes a los ataques de insectos. Espolvorear sobre las hojas, o aplicar diluído: ½ taza de ceniza + ½ taza de cal en 4 lts de agua.

PARA NEMATODOS

Se pican e incorporan en el suelo unos días antes de la siembra hojas de repollo, coliflor o brócoli.



PARA HORMIGAS

Diluir un litro de agua caliente + 200 grs. de sulfato de cobre + 1 sobre de jugo de naranja. Agregar 1 kg. de arroz partido. Al tomar color verde azulado, poner a secar a la sombra. Colocamos montoncitos de arroz en los caminos de la hormiga. El arroz será llevado al hormiguero y el sulfato afectará el hongo del cual se alimenta bajo tierra.



PARA ROEDORES

Colocar en la periferia de la huerta cebos de cal o yeso con queso rallado: el queso le resultará atractivo al roedor y al ingerirlo con la cal le ocasionará desecamiento interno.



PARA LAS BABOSAS y CARACOLES

Enterrar al ras del suelo una latita tipo paté llena de cerveza. Colocar cerca de los cultivos que apetecen las babosas y caracoles (verduras de hoja y plántulas tiernas)



REPELENTE DE PULGONES

Poner a macerar 200 grs. de ruda en un litro de agua. Pulverizar sobre las plantas infectadas.



PRODUCCIÓN PROPIA DE SEMILLAS

Para preservar y mejorar la diversidad de especies que producimos en nuestra huerta lo mejor será producir nuestra propia semilla. Esto permitirá disponer de ellas en el momento adecuado para la siembra.

Así, podremos intercambiar nuestras semillas con los vecinos y continuar cultivando aquellas especies que heredamos de nuestros padres y abuelos agricultores.



Como regla general, para producir nuestra semilla se deben elegir las mejores plantas. Las que observamos sanas, vigorosas y muy productivas.

Se debe tener en cuenta que en algunas especies, las semillas se obtienen junto con la cosecha de los frutos, como es el caso de los zapallos, melón, maíz, tomates (redondos o peritas), pimientos y berenjenas. En otros cultivos, se deben dejar algunas plantas para producir semillas, es el caso de las cebollas, puerros, zanahoria, rabanito, coliflor, repollo, apio, perejil, lechuga y acelga.

En el caso de aquellas semillas que se cosechan cuando se consume el fruto los pasos a seguir son los siguientes:



- **1.** Elegir las mejores plantas, con hojas sanas, buena producción y del tipo de fruto que se prefiere.
- **2.** Dejar madurar los mejores frutos, tener en cuenta que en el caso de los frutos que se comen inmaduros hay que esperarlos un poco (maíz dulce, zapallito, pepino, chaucha). Observar que las semillas sean de color blanco o crema propio de la especie, que no tengan hongos, etc.
- **3.** Se cortan los frutos maduros y se extraen las semillas. Se lavan debajo de la canilla (con algún colador) y se colocan extendidos sobre un papel.





• **4.** En el caso del tomate, se deben dejar secar las semillas con el gel que las rodea, luego se lavan con un colador debajo de la canilla y luego se extienden en un papel y se dejan secar a la sombra.

Para las especies en las que se dejan plantas para producir semillas como el perejil, rabanito, lechuga, rúcula e hinojo, los pasos a seguir son los siguientes:

- **1.** Elegir las mejores plantas, con hojas sanas, buena producción y del tipo de fruto que nos gusta (igual que en el caso anterior).
- **2.** Mantener las plantas con riego, sacar las hojas enfermas. Si es necesario sacarlas del lugar porque se necesita el espacio, se las puede trasplantar con todo el pan de tierra a un lugar donde no molesten.

• **3.** Una vez que las plantas o las partes florales pierden el color verde (se están secando), se cortan con tijera las partes florales o a veces la planta entera y se las deja secar extendidas a la sombra.

• **4.** Cuando están bien secas, crujientes, se deshacen con las manos las flores o se frotran con una tela rústica. Finalmente se pueden soplar para separar las semillas de los restos de flores.

Todas las semillas debemos guardarlas en ambientes secos y frescos, en frascos bien cerrados o en bolsas de papel identificadas con la fecha de recolección y la variedad de que se trata.



3

De la huerta a la mesa

*los vegetales locos
se encresparon,
se hicieron
zarcillos, espadañas,
bulbos conmovedores,
en el subsuelo
durmió la zanahoria
de bigotes rojos,*

*la viña
resecó los sarmientos
por donde sube el vino,
la col
se dedicó
a probarse faldas,
el orégano
a perfumar el mundo*

Pablo Neruda
(fragmento de "Oda a la alcachofa")

CONCEPTOS GENERALES DE COSECHA



¡LLEGÓ EL MOMENTO DE COSECHAR!

La cosecha es el premio que la tierra nos da, luego de los cuidados que le dimos.

Para tener cosecha continua a lo largo de todo el año, es muy importante realizar una buena planificación de la siembra.

Si realizamos siembras escalonadas, cada 20 a 30 días, nos permitirá disponer de una producción continua de las hortalizas que no podemos conservar, como por ejemplo la lechuga, acelga, choclo, etc.

Es importante cosechar cada especie en su momento óptimo de madurez, ya que es el momento en el que posee su máximo valor nutritivo y su mejor sabor.

En general, en el caso de las verduras de raíz o bul-

bo como las **remolachas, rabanitos, zanahorias y cebollas** cosechamos la planta entera.

En las verduras de hoja, como la **acelga, lechuga y espinaca**, podemos ir cortando las hojas maduras. Así aprovechamos mejor la producción de cada planta.

En el caso del **perejil, la radicheta y la rúcula**, los cortamos con cuchillo afilado al ras del suelo. Esto mantendrá el cultivo bien tierno.

En el caso de los **frutos** cabe una consideración particular para cada uno:

- **Tomate:** el momento ideal es cortarlos cuando están totalmente rojos aunque se pueden utilizar también verdes pintones (la mayor parte del fruto ya ha tomado color rojo)

- **Berenjena:** los frutos alcanzaron el tamaño adulto y el color final de la variedad (pueden ser violetas, rayadas, blancas)



- **Habas:** deben tener el tamaño adecuado y estar tiernas y turgentes.

- **Zapallos:** deben cosecharse cuando el trozo del pedúnculo que lo une a la planta madre se ha secado. Se realiza con un cuchillo filoso para dejar pegado al fruto un trocito de este pedúnculo.

En verano es recomendable cosechar en las horas más frescas del día, generalmente a la mañana temprano o, en su defecto, en las últimas horas de la tarde.

AL TERMINAR DE COSECHAR

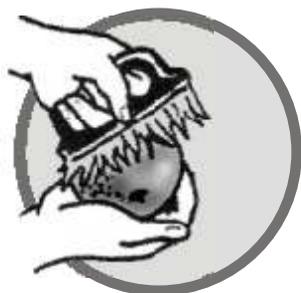
- Lavar las verduras y, mientras quedan en remojo, lavarse las manos con agua y jabón. También limpiar alrededor para evitar mezclar sucio con limpio. (Contaminación cruzada)

- Siempre es preferible comer verduras y frutas crudas, pues tienen mayor cantidad de vitaminas y minerales.

- Para los vegetales de cáscara dura (**zapallo, papa, batata**), los que tienen hendiduras (**apio**) y las frutas de cáscara dura como los **cítricos**, es recomendable lavarlos con **cepillo** para retirar mejor la tierra adherida.

Agua apta para el consumo

El agua provista por el servicio de red puede ser consumida sin problemas.



Las verduras de hojas y las destinadas para ensaladas, deben sumergirse en agua preparada con:

- **tres gotas de lavandina** (para eliminar los gérmenes)
- un **chorrito de vinagre** (para desprender los restos de tierra e insectos).



En caso de no contar con agua proveniente de servicio de red, existen distintas alternativas:

- Hervirla en recipiente limpio y tapado durante 5 minutos. Enfriar en el mismo recipiente tapado y conservar de la misma manera.

- Otro método de desinfección del agua consiste en agregar 3 gotas de lavandina concentrada por litro de agua y esperar 30 minutos antes de utilizarla. Mantener en recipiente tapado.



LAS MIL Y UNA FORMAS DE PREPARAR LAS VERDURAS



1) Crudas

Siempre bien lavadas y tomando las precauciones que explicamos antes. Tratar de consumir al menos un plato de ensalada por día.



2) Al vapor

Es el método de cocción más rápido y con menor pérdida de nutrientes.

Se utiliza un colador o cesto para freír introducido en una olla que tendrá un poco de agua hirviendo en su interior.

Se colocan los vegetales cortados en trozos grandes y, sin entrar en contacto con el agua, se cocinarán a olla tapada hasta que las hortalizas estén tiernas.



3) Hervidas

Para trozos de verduras, la cocción se inicia con poca agua en ebullición. Para las hojas, sólo basta el agua de lavado. En ambos casos, la operación se realiza a recipiente tapado.



4) Asadas

Pueden hacerse a la parrilla, al horno o entre las brasas, pinchando la cáscara para evitar que revienten.



5) Fritas

Antes de freír las hortalizas se las pela, se las corta en trozos pequeños y luego se las seca con un repasador (para evitar que el aceite o la grasa salpiquen).

El agua donde hemos cocinado las verduras (jugo de cocción) puede usarse para enriquecer otras comidas, ya que parte de las vitaminas habrán quedado allí. Por ejemplo un caldo sobrante sirve para preparar salsas, polentas, papillas, purés o bien para hervir papas.



Evitar:

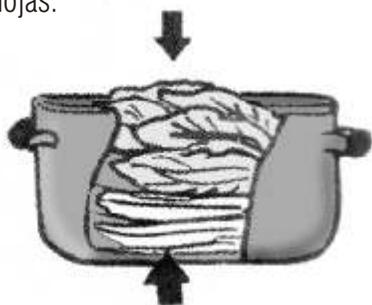
- Remojos prolongados
- Exceso de agua en la cocción
- Pelar en exceso
- Picar y no utilizar inmediatamente
- Calentar las sobras varias veces
- Realizar varias cocciones en una misma preparación. Ej.: hervir la verdura para un relleno, luego saltearla, y por último, hornearla.

Probar de preparar tortillas, rellenos, croquetas, etc., con verduras crudas (picadas o ralladas) o apenas ablandadas al vapor.

Otro punto a tener en cuenta...

Ciertas partes de algunos vegetales tienen diferentes tiempos de cocción.

Ej: las pencas de la acelga son más duras que sus hojas. En estos casos conviene cocinarlas por separado o se colocan las pencas en el fondo de la olla y arriba las hojas.



Cocinar más tiempo del necesario produce pérdida de vitaminas.

Nota: esta recomendación, no incluye al zapallo, papa y batata, que requieren una cocción más prolongada para una buena digestión.



Agregar **jugó de limón** durante la cocción de los vegetales o como condimento de ensaladas o una vez cocidas, **ayuda a preservar las vitaminas y a absorber mejor el hierro de los alimentos.**



MODOS DE PRESENTACIÓN



- Ensaladas
- Caldos, sopas y salsas
- Guisos, estofados, pucheros.
- Gratinadas al horno (previamente cocidas)
- Cubiertas con salsa blanca (es una forma de esconderlas para los que «no les gusta mucho las verduras»)
- Purés de colores (especialmente para las primeras comidas de los bebés y para los viejitos)



- Tortillas, buñuelos y croquetas
- Budines y suflés
- Milanesas de verduras. Ej: de berenjenas, de zapallo, etc.
- Rellenos con otros vegetales, arroz, carne, etc. Ej: calabaza rellena con maíz y arroz; pencas de acelga rellenas con carne.
- Relleno para empanadas, arrollados, tartas, panes, carnes, pastas...
- Formando parte de la masa de pastas o panqueques de tallarines, ravioles, ñoquis, etc.
- Licuados.
- Sándwiches de verduras.



- Masa verde → de acelga
- Masa rosada → de pimiento
- Masa naranja → de zapallo
- Masa matizada → de aromáticas

El contenido de nutrientes no es igual en las distintas hortalizas. Es por eso que, conviene combinar los distintos tipos de colores en las comidas diarias o dentro de una misma preparación. Ej: ensalada de colores, Budín tricolor, colchón de vegetales.



Recetario

Sopa crema de calabaza y cebollita de verdeo

Ingredientes: (para 6 personas) ·

- 1 kg de calabaza
- 4 cucharadas de aceite
- 1 litro de leche
- 4 rebanadas de pan tostado
- 2 de cebollitas de verdeo (se puede reemplazar por 1 puerro o 1 cebolla mediana)

iA cocinar!

Retirar las semillas de calabaza y cocinar con cáscara. Si es al horno, cortarla por la mitad y colocarla en una fuente con un poco de agua. En caso de hervirlas o cocinarlas al vapor, cortarla en trozos grandes. Cuando esté cocida, se retira la pulpa de la cáscara y se hace un puré.

En una olla se fríe ligeramente la cebolla de verdeo picada y se agrega al mismo recipiente, el puré. Mezclar bien y añadir lentamente la leche hirviendo, mientras se revuelve la preparación. Hervir durante 10 minutos más.

Servir en plato hondo y colocar encima.

Sopa de remolacha

Ingredientes:

- 2 y ½ tazas de remolacha hervida y rallada
- 1 y ½ taza de caldo
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de repollo cortado en tiritas
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de limón

iA cocinar!

Se mezcla la remolacha con cebolla, caldo, agua y el repollo. Se cocina durante cinco minutos, se añade la sal y el jugo de limón. Cuando sirva la sopa en cada plato echar una cucharada de leche.



Tortilla para aprovechar las hojas de remolacha

Luego de lavar y escurrir bien las hojas de remolacha, darles un pequeño hervor con el agua que quedó del último enjuague, picar y mezclar con 2 huevos condimentados a gusto. Agregar 1 cebolla salteada en un poco de caldo. Calentar en una sartén 2 cucharadas de aceite, incorporar las hojas con los huevos y hacer la tortilla.

Pucherito de gallina

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 gallina de baja postura (las cluecas no se pueden consumir)
- 2 cebollas grandes
- 1 papa grande
- 2 pimientos colorados
- 2 pimiento verdes
- 1/2 repollo
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de orégano
- sal y pimienta a gusto.
- 1 hoja de laurel
- hierbas a gusto que se agregarán al final de la cocción (perejil, albahaca, orégano, tomillo)
- 1 litro de agua o caldo
- queso rallado a gusto.

¡A cocinar!

Despresar la gallina y cocinar a la plancha hasta que esté dorada.

Mientras se cocina, lavar todas las verduras Pelar las cebollas y las papas.

Se colocan los trozos de gallina cocidos en una cacerola con el caldo o agua, se agregan los pimientos verdes, las dos cebollas, los dos dientes de ajo. Llevar al fuego. Aderezar sólo con orégano. Después que rompa el hervor, cocinar a fuego lento 1 hora. Agregar la papa grande entera y pelada y los ajíes. Hervir 15 minutos más y acompañar con arroz o fideos previamente hervidos con el caldo en olla aparte.



Locro

Ingredientes: (para 12 personas)

- 1 kg. maíz blanco pisado
- 1/4 kg. de porotos
- 1 kg. de carne (vaca, cordero, chivo)
- 1/2 de cuero de chanco
- 2 chorizos colorados
- 1 puerro
- 1/4 de repollo
- 2 cebollas de verdeo
- 1 kg. de zapallo o calabacita
- 1 mandioca pelada o 1 kilo de papa o batata peladas
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharadita de ají molido picante
- 1 cucharadita de orégano
- 3 tomates
- 2 dientes de ajo

¡A cocinar!

1. Remojar, por separado, el maíz y los porotos desde la noche anterior. Cubrir con abundante agua el maíz y hervir durante dos horas. Enfriar para que se hinche el maíz.

2. En una olla, dorar la carne con la cebolla de verdeo y el puerro. Agregar el maíz, el cuerito o hueso y el chorizo colorado, cocinar dos horas.

3. Incorporar el zapallo, la papa (o batata o la mandioca), el repollo, los tomates y el pimentón dulce, y hervir hasta que esté todo cocido.

Salsa: En tres cucharadas de aceite saltar cebolla de verdeo, los dientes de ajo picados, una cucharada de perejil picado, sal, pimienta y ají molido a gusto.

Servir el locro en plato hondo e incorporar la salsa a la porción, a gusto.

La receta de Martiniano

Receta de **Martiniano Molina** quien compartió su preparación con los alumnos de la Escuela Guido Spano de San Antonio de Los Cobres, provincia de Salta.

Guiso de quinoa con albóndigas de cabrito

Ingredientes:

- ½ kg de quinoa.
 - 1 cebolla
- 2 cebollas de verdeo
 - 1 zanahoria
- 1 taza de habas peladas
 - Perejil fresco
- ½ kg de carne de cabrito picada
 - ¼ de pan rallado
 - 1 diente de ajo
 - Ají molido
 - Caldo de verdura
- 2 cucharaditas de azúcar
 - Sal
 - Pimienta
 - Aceite.

¡A cocinar!

Prelavar la quinoa entre 3 y 4 veces, luego hidratarla en agua fría una hora antes, colarla y reservar.

Mezclar la carne con pan rallado, el ajo picado, un poco de cebolla de verdeo picada, sal, pimienta y mezclar bien, luego realizar albóndigas pequeñas y rebozarlas con pan rallado.

Dorarlas en una olla con un poco de aceite, retirarlas y reservar.

En el mismo fondo de cocción, agregar un poco más de aceite y dorar cebolla picada, la zanahoria en cubos chicos, cebolla de verdeo en rodajas, luego de dorar agregar la quinoa, las dos cucharaditas de azúcar, el caldo de verduras caliente y cocinar a fuego bajo. A los 15 minutos aproximadamente, agregar las albóndigas y volver a salpimentar.

Agregamos las habas hervidas y peladas, cuando la quinoa está tierna incorporar perejil picado y servir este guiso bien calentito.

Martiniano Molina



Cintas de zapallito y zanahoria

Ingredientes

- 2 zanahorias
- 2 zapallitos largos
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de arvejas frescas
- un ramito de tomillo
- 2 cucharadas de queso rallado
- sal, pimienta
- 4 cucharadas de aceite

¡A cocinar!

Picar la albahaca y el diente de ajo, salpimentar y agregar el queso y el aceite. Mezclar bien.

Con un pela papas o un cuchillo filoso, cortar los zapallitos y las zanahorias en tiras largas. Cocinar al vapor las cintas, por unos minutos o, echar agua hirviendo en una olla hasta llegar a un 1 cm. y volcar en el agua las cintas de zanahoria. Tapar y cocinar a fuego moderado 2 o 3 minutos. Añadir las cintas de zapallitos y cocinar 1 ó 2 minutos más (sólo para ablandar). Por último cocinar las arvejas (según su grado de dureza, será el tiempo de hervor). Retirar y escurrir en un colador.



Sacha chucrut

Ingredientes

• Vinagre (si el repollo es morado, queda mejor con vinagre de vino, si la col es blanca se usará vinagre de manzana)

- agua cantidad suficiente
- un repollo blanco o colorado
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- sal y pimienta

¡A cocinar!

Elegir un repollo bien apretado. Quitar las hojas exteriores del repollo y bajo el chorro de agua fría, cuartearlo y sacarle el corazón duro. Cortar en tiras los cuartos y poner a hervir una parte de vinagre por la misma cantidad de agua, junto con la hoja de laurel. Cuando rompa el hervor agregar sal a gusto, las tiras de repollo y el diente de ajo. Cocinar hasta que se ablande el repollo.

Servir en el plato y aderezar con aceite.

Nota: Se puede agregar durante la cocción, 1 manzana verde pelada y rallada y 50 gr. de pasa de uva.

También podrían acompañarse con chorizo o carnes.

Nota: «SACHA» es una palabra quichua que significa: falso.

Salsa de berenjena (para acompañar fideos)

Ingredientes:

- 1 berenjena
- 1 cebolla picada
- 1 tomate pelado y picado
- 1 pimiento cortado en tiritas
- sal, pimienta y orégano a gusto

¡A cocinar!

Picar la cebolla y saltear en un poco de aceite. Agregar el tomate y el pimiento y cocinar un rato más. Cortar las berenjenas en cuadraditos, junto con los condimentos y cocinar 10 minutos más. Cubrir los fideos recién hervidos y servir.

Salsa de habas y tomate (ideal para acompañar polenta)

Ingredientes:

- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de aceite
- 5 tomates perita pelados, sin semillas y picados
- 1 tazón de habas
- sal y pimienta

¡A cocinar!

Saltear la cebolla y el ajo 5 minutos, agregar el tomate pelado y sin semillas. Cocinar 10 minutos más. Agregar las habas y cocinar hasta que estén tiernas.

Salsa Verde para acompañar pescado

Ingredientes:

- 2 tazas de arvejas cocidas
- ½ taza de perejil picado
- 1 taza de caldo de verduras
- 3 cucharadas de vino blanco (optativo)
- sal, pimienta y pimentón

¡A cocinar!

Licuar todos los ingredientes y colocarlos en una cacerola. Tapar y calentar a fuego muy bajito.

Salsa de tomates

Ingredientes:

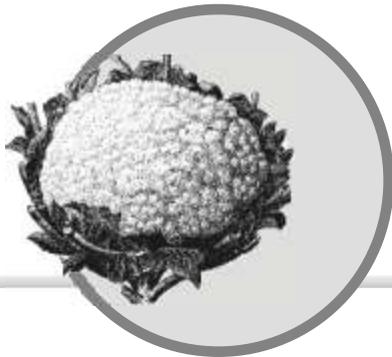
- 2 tomates redondos o 3 perita
- 3 hojitas de albahaca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- sal y pimienta a gusto

¡A cocinar!

Lavar y sumergir los tomates en agua hirviendo 45 segundos, luego pasarlos por agua fría y desprender la piel.

Cortarlo en cuadraditos y retirar las semillas. Colocar en una olla y cocinarlos durante 10 minutos. Mientras tanto, picar el ajo y calentar en aceite unos minutos (no dejar dorar, pues se vuelve amargo). Volcar los tomates y cocinar 10 minutos más. Antes de retirar la olla del fuego, agregar unas hojas de albahaca cortada en tiritas finas.





Buñuelos de coliflor

Ingredientes

- 1 coliflor
- Vinagre, sal y pimienta
- 5 cucharadas de harina
- 1 huevo
- ½ vaso de agua
- 1 cucharadita de aceite
- cantidad de aceite suficiente para freír

¡A cocinar!

Separar en gajos, lavar y cocinar a vapor o por hervido. Rociar con el vinagre y condimentar.

Aparte batir el huevo con la cucharadita de aceite y el agua; luego agregar la harina.

Calentar abundante aceite en una sartén. Pasar los gajitos por la pasta y freír hasta dorar de ambos lados.

Se recomienda:

Condimentar las comidas con perejil fresco recién picado ya que, es una fuente importante de vitamina **A** y **C**.



Tortilla de la huerta

Ingredientes:

- 1 zapallito.
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 pimiento cortado en tiras cortas.
- 3 huevos
- 1 tajada de queso fresco cortado en cuadraditos.
- Pimienta y orégano. Sal .

¡A cocinar!

Cortar los zapallitos en rodajas finas y cocinar al vapor o con poquita agua, tapados, hasta que estén tiernos. Retirar y mezclar con la zanahoria rallada, los huevos y condimentar con sal y pimienta.

Volcar sobre una sartén precalentada y apenas rociada con aceite.

Cocinar a fuego suave y cuando empiece a cuajar dar vuelta y cubrir con el queso y acomodar decorativamente el tomate. Espolvorear con un poquito de orégano. Cocinar hasta que la tortilla esté firme y el queso se haya derretido.





“Colchón de cebollas” para cocinar milanesas al horno

Sugerencia útil, para los que no pueden comer fritos.

1) Cortar en rodajas finas las cebollas y desarmarlas sobre una fuente para horno, previamente aceitada. Añadir un chorrito de agua.

2) Apoyar las milanesas sobre el colchón de cebollas y a mitad de cocción, darlas vuelta.

De esta manera, las milanesas no toman contacto con el aceite, no se endurecen tanto y quedan gustosas.

Caponata

Ingredientes

- 6 cucharadas de aceite
- 2 cebollas
- 2 pimientos rojos
- 6 zapallitos
- 4 berenjenas
- 1 taza de caldo
- albahaca

¡A cocinar!

Cortar todas las verduras en daditos. Poner la cebolla en el aceite. Cuando esté doradita, agregar las otras verduras y el caldo. Salar. Cocinar a fuego fuerte diez minutos. Antes de llevarlo a la mesa espolvorearle albahaca fresca picada.

Milanesitas de berenjena

Ingredientes:

- 3 berenjenas
- 2 huevos
- 1 litro de caldo
- 2 hojas de laurel
- 6 cucharadas de vinagre
- 1 puñado de pimienta en grano
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 dientes de ajo picados
- sal, pimienta y pan rallado

¡A cocinar!

Lavar las berenjenas y secarlas. Retirarles el cabito y cortarlas a lo largo, tajadas de un 1 cm. de espesor. Poner en una olla el caldo con el vinagre, la hoja de laurel y la pimienta. Llevar al fuego y cuando rompa el hervor, cocinar las tajadas de berenjena por 2 o 3 minutos. Escurrirlas y reservar.

Batir los huevos con el perejil y el ajo. Salpimentar y pasar las berenjenas por el huevo y el pan rallado.

Se pueden hacer fritas o sobre «colchón de cebollas»



**Las aromáticas
tienen propiedades digestivas.
Estimulan la secreción de jugos
gástricos y de bilis.**

Niños envueltos en hojas de repollo

Ingredientes:

 (para 4 porciones)

- 16 hojas de repollo (3 por persona)
- 4 pocillos (tipo café) de arroz
- ½ kilo de carnaza
- 3 cebollitas de verdeo picadas y salteadas en aceite o caldo
- 3 huevos
- 2 cucharadas de queso rallado
- perejil picado, sal y pimienta
- 1 litro de caldo de verduras
- 3 cucharadas de aceite
- 16 hojas (tiras verdes) de puerro
- rodajas de zanahoria o tomate picado (cantidad necesaria)

¡A cocinar!

Poner a hervir el caldo. Mientras tanto, lavar bien las hojas de repollo.

Cuando el caldo rompa el hervor, se sumergen las hojas hasta que se noten flexibles (30 segundos aproximadamente).

Extender sobre un repasador limpio sin encimar. Hervir el arroz y la carne por separado. Cortar la carne en trocitos y mezclarla con las cebollas de verdeo salteadas, los huevos batidos, el queso, el perejil picado y el arroz. Condimentar.

Colocar una cucharada colmada de relleno en cada hoja y envolver formado “paquetitos”, que se atarán con una hoja de puerro.

Aceitar una fuente o el fondo de una olla y tomate picado o zanahoria y, encima se colocan los paquetitos. Se agrega un poco de caldo y se cocinan 20 minutos dándolos vuelta a mitad de la cocción.



Chipá

Ingredientes:

- 400 grs. de almidón de mandioca
- 6 huevos
- Leche según sea necesario
- 200 grs. de grasa vacuna o manteca
- 300 grs. de queso criollo
- 1 cucharada de sal fina

¡A cocinar!

Poner el almidón de mandioca en un bol. Armar una corona en una mesada y agregar en el centro los huevos, la leche entibada, la sal, y la manteca derretida a fuego bajo. Mezclar, incorporar el queso y, si es necesario, un poco más de leche. Armar bollos pequeños y parejos. Colocar en una placa enmantecada y cocinar en horno durante 15-20 minutos a temperatura media, o hasta que se note un leve dorado en el lomo y el queso en la parte superior.

El chipá es característico de Paraguay, pero es también una preparación usual en las cocinas litoraleñas argentinas, sobre todo en Corrientes y Misiones, acompañando mates y asados...

Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 planta de lechuga, picada fina.
- 4 remolachas cocidas y cortadas en rodajas.
- 2 zanahorias crudas ralladas
- 1 taza de arvejas o porotos cocidos
- 1 pimiento morrón cortado en tiritas
- 1 huevo duro

¡A cocinar!

En una fuente mezclamos todas las verduras, el huevo picado y le agregamos sal, aceite y vinagre o limón a gusto. Revolvemos bien y...listo.

Ensalada de verano

Ingredientes

- 1 pepino cortado en rodajas finas
- un puñado de rabanitos cortado en flor
- 2 tomates
- 1 planta de lechuga morada
- 1 zanahoria rallada
- aceite
- pimentón
- vinagre

¡A cocinar!

Mezclar el aceite, el pimentón y el vinagre. Agregar el rabanito y dejar macerar una hora antes de agregar al resto de la ensalada.

Empanadas de verdura

Ingredientes:

- acelga
- cebolla, perejil, pimiento y orégano
- sal y pimienta
- queso rallado
- 2 huevos
- 1 cucharada de harina

¡A cocinar!

Hacer hervir la acelga. Escurrirla bien y picarla. Después, picar cebolla, perejil, pimiento, orégano. Condimentar con sal y pimienta. Hacer un picadillo. Para que quede más rico, ponerle unas cucharadas de queso rallado. Al final agregar uno o dos huevos y una cucharada de harina; para que se una mejor el picadillo. Preparar la masa para las empanadas. Armar y cocinar al horno.

Ensalada de invierno

Ingredientes

- 1/2 cabeza de repollo picado o cortado en tiras finas
- 1 zanahoria cruda rallada
- hojas de espinaca cortadas con la mano
- 3 cucharadas arvejas frescas (antes de que se pongan duras)
- mayonesa diluida en agua y jugo de limón.

¡A cocinar!

Mezclar y condimentar

Algunas de estas recetas, nos las acercó la gente, acérquese usted también para que hagamos entre todos el libro de recetas del Pro-Huerta
SI DESEA MAYOR INFORMACIÓN COMUNIQUESE CON EL PROMOTOR PRO-HUERTA DE SU LOCALIDAD Y SOLICITE PARTICIPAR DE LOS TALLERES DE COMIDAS SALUDABLES

BIBLIOGRAFÍA

- Alterini J., Corna P. y Vázquez G. (2005). "La propiedad indígena". Editorial de la Universidad Católica Argentina, Buenos Aires.
- Altieri M.A.(1985), Agroecología, Santiago de Chile.
- Aubert C., (1980), El Huerto Biológico, Barcelona.
- Burton y otros, (1969,)Hacia un pensamiento eficaz, Buenos Aires.
- CET, (1982) El Huerto Familiar Intensivo, Santiago de Chile.
- CIPES, (1989) , Ficha Técnica de la Huerta Orgánica
- CIPES, (1989) Cartilla de Chacra.
- Gutman y Gutman G. (1986) , "Agricultura Urbana y Periurbana en el Gran Buenos Aires", Buenos Aires
- INTA, (1989) La Huerta Familiar Urbana, Buenos Aires.
- Jeavons J., (1979), Cómo Cultivar más Hortalizas. Método Biodinámico Intensivo de Horticultura Orgánica, California.
- Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación y UNICEF, (1987) ,"Cómo hacer una huerta", Buenos Aires.
- Mamani Muñoz, F (2001) "Síntesis histórica de la cultura aymara". Cuaderno de investigación N° 12. Centro de ecología y pueblos andinos (CEPA), Oruro, Bolivia.
- Moya M., Cátedra de Soc. y Extensión Rurales (FAUBA) Tecnologías Apropriadas para el manejo sanitario de cultivos hortícolas, Buenos Aires. Mimeo.
- Primavesi A., (1984), Manejo Ecológico del Suelo, Buenos Aires.
- Programa Pro Huerta , (2002) La huerta saludable.
- Programa Pro Huerta NOA, (1995), Paquete Pedagógico La Huerta orgánica familiar, Tucumán (1995).
- Programa Pro Huerta,(2002),La huerta orgánica familiar, Buenos Aires.
- Pro Huerta Arroyo Seco. Nutritivas y Rendidoras: el cultivo de la papa en la huerta familiar.
- Pro Huerta Santiago del Estero. Lombricultura. "¿Como producir abono de lombriz?".
- Seymour J., (1979), Guía práctica ilustrada para la Vida en el Campo, Barcelona.
- Stoll Gaby, (1986) Natural Crop Protection, Suiza.
- Vargas L. y otros, (1983), Técnicas Participativas en Educación Popular, Costa Rica.
- Von Heinitz K., (1983), Le Compost au Jardin, París.



El objetivo general de Pro Huerta es mejorar la seguridad alimentaria de la población urbana y rural, incrementando la disponibilidad, accesibilidad y variedad de alimentos, mediante su autoproducción, con enfoque agroecológico, de acuerdo a las particularidades y costumbres de cada región.

Son, a su vez, objetivos del programa favorecer la participación y la organización de las comunidades con las que trabaja, para que las mismas sean actores plenos de procesos incluyentes de desarrollo local y territorial que la política del INTA y del MDS propugnan.

Nos proponemos:

- Mejorar y diversificar la alimentación de las familias, escuelas, instituciones y organizaciones de la comunidad que participan del programa.
- Mejorar el ingreso.
- Promover la participación comunitaria en la producción de alimentos.
- Difundir tecnologías apropiadas para la producción de cultivos.
- Promover alternativas productivas que puedan integrarse en un mercado de economía social.

El acceso a una alimentación adecuada se encuentra actualmente limitado por las características del sistema agroalimentario mundial. En este contexto, propuestas como las del Pro huerta, que promueven la soberanía alimentaria a través de la organización comunitaria para la producción local de alimentos y que además, utilizan tecnologías apropiadas para el cuidado del medio ambiente, son cada vez más relevantes.

La información que encontrarán en este material es una propuesta técnica general para todo el país. Será necesario realizar las adaptaciones de acuerdo a la realidad cultural y agroecológica de cada región.

En esta cartilla desarrollaremos cómo mejorar nuestra alimentación, qué deberemos tener en cuenta para comenzar una huerta, con qué recursos deberemos contar, cómo mejorar el suelo, cómo planificar la siembra, cómo producir nuestras propias semillas y cuidar de nuestra producción. También compartiremos algunas recetas de distintas regiones del país.

Dr. Roberto Cittadini
Coordinador Nacional del Programa Pro Huerta

ISBN N° 978-987-521-325-8



Ministerio de
Agricultura, Ganadería y Pesca
Presidencia de la Nación

Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria
Rivadavia 1439 (C1033AAE) - Buenos Aires