

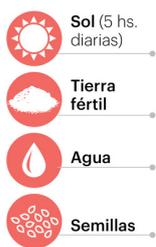
1,2,3,4 ¡HUERTA!

UNA GUÍA
SENCILLA

*para empezar
en casa*



Necesitamos estos materiales:



- **Tierra:** Si no contamos con terreno, podemos utilizar macetas, cajones o recipientes limpios que tengan una profundidad mínima de 40 cm y un buen drenaje.
- **Sol:** Que nuestro espacio reciba, al menos, 5 horas diarias de luz solar.
- **Agua**
- **Semillas**
- **Herramientas básicas:** pala, rastrillo, pico, regadera



Preparamos el terreno



- Comenzamos quitando cascotes, pasto y yuyos del terreno.
- El suelo tiene que ser fértil y no tiene que estar ni muy seco ni muy húmedo. Podemos hacer zanjas para agregar tierra abonada.
- Rastrillamos la superficie.

Si no contamos con un terreno, podemos preparar macetas, tachos o cajones haciéndoles unos agujeritos en el fondo, colocando piedras debajo y agregando tierra abonada.

Preparamos las semillas

HAY DOS TIPOS DE SIEMBRA:

o **Siembra directa:**

Se utiliza para semillas grandes (como zapallo, melón, sandía, maíz) y para las que no se trasplantan (como zanahoria, espinaca, remolacha, perejil). Para calcular la profundidad del surco en la tierra, tomamos de referencia el equivalente a tres semillas.

o **Siembra indirecta:**

Se utiliza para semillas pequeñas y que necesitan cuidados (lechuga, apio, brócoli, etc). Cuando el plantín tiene 3 o 4 hojas o una altura de 15 a 20 cm lo trasplantamos* a la tierra o al cantero definitivo.



* El **trasplante** consiste en extraer el plantín del almácigo y plantarlo en el lugar definitivo hasta su cosecha. Podemos ayudarnos con una cuchara para sacar desde la raíz y cuidar que no se desprenda. Colocamos los plantines en los surcos de la tierra y tapamos los hoyos con abono. Presionamos la tierra para que quede firme y regamos alrededor. Podemos agregar pasto seco para proteger la tierra.

¿Qué sembramos?

Cada planta tiene su época de siembra. Algunas pueden sembrarse durante todo el año, pero hay otras que son solo para épocas de calor y otras para el frío:

- **PLANTAS PARA SEMBRAR TODO EL AÑO:**

Acelga: mayo a diciembre (siembra directa)

Lechuga 4 estaciones: febrero a julio (siembra directa)

Perejil: febrero a marzo y septiembre a octubre (siembra directa)

Radicheta o Achicoria: febrero a mayo y agosto a octubre (siembra directa)

Zanahoria: febrero a noviembre (siembra directa)

- **PLANTAS PARA SEMBRAR EN PRIMAVERA-VERANO:**

Albahaca: septiembre (almácigo)

Batata: agosto a octubre (almácigo)

Calabaza: octubre a noviembre (siembra directa)

Chaucho: octubre a enero (siembra directa)

Lechuga criolla: agosto a marzo (siembra directa)

Maíz: octubre a diciembre (siembra directa)

Melón: septiembre a octubre (siembra directa)

Pepino: octubre (siembra directa)

Pimiento: julio-septiembre (almácigo)

Puerro: agosto-septiembre (almácigo)

Tomate: septiembre-octubre (almácigo)

Zapallito: octubre a enero (siembra directa)

Zapallo: octubre a noviembre (siembra directa)

- **PLANTAS PARA SEMBRAR EN OTOÑO-INVIERNO:**

Ajo: febrero a abril (siembra directa)

Arveja: mayo a agosto (siembra directa)

Brócoli: febrero a marzo (almácigo)

Cebolla: febrero a marzo (almácigo) o abril (directa)

Cebolla de verdeo: febrero a junio (almácigo) o marzo a mayo (directa)

Coliflor: febrero a marzo (almácigo)

Escarola: febrero a mayo (siembra directa)

Espinaca: febrero a marzo (siembra directa)

Haba: abril a junio (siembra directa)

Rabanito: febrero a mayo (siembra directa)

Remolacha: marzo a julio (siembra directa o trasplante)

Repollo: febrero a marzo (almácigo)

En el siguiente gráfico, encontrarán mes a mes cuáles son las semillas para cada uno y qué tipo de siembra necesitan:

¡MIREMOS EL CALENDARIO!



● Siembra directa ● Siembra indirecta
 Primavera-verano Otoño-invierno

- | | |
|---|--|
| <p>1  Albahaca</p> <p>2  Batata</p> <p>3  Calabaza</p> <p>4  Lechuga criolla</p> <p>5  Maíz</p> <p>6  Melón</p> <p>7  Pepino</p> <p>8  Pimiento</p> <p>9  Puerro</p> <p>10  Tomate</p> <p>11  Zapallito</p> <p>12  Zapallo</p> | <p>13  Chaucha</p> <p>14  Ajo</p> <p>15  Arveja</p> <p>16  Brócoli</p> <p>17  Cebolla</p> <p>18  Cebolla de verdeo</p> <p>19  Coliflor</p> <p>20  Escarola</p> <p>21  Espinaca</p> <p>22  Haba</p> <p>23  Rabanito</p> <p>24  Remolacha</p> <p>25  Repollo</p> |
|---|--|

Todo el año

-  Acelga
-  Lechuga 4 estaciones
-  Perejil
-  Radicheta o Achicoria
-  Zanahoria



Cuidemos nuestra huerta

Nuestra huerta necesita algunas tareas de mantenimiento y de cuidado. Las principales son:

-Riego

Las plantas necesitan agua en su justa medida. Demasiada agua aumenta el riesgo de enfermarlas. Si les falta agua, las hojas se endurecen y disminuye la producción. Cuando hace mucho calor, debemos regar todos los días y es mejor hacerlo por la tarde. En invierno podemos regar al mediodía y no es necesario hacerlo todos los días. Para los almácigos y los brotes reguemos con una fina lluvia para proteger a los plantines que están empezando a desarrollarse.

-Desmalezamiento y raleos

Saquemos los yuyos y las malezas alrededor de nuestras plantas (desmalezamiento). Y si crecen plantitas muy juntas, trasplantemos algunas para que resto pueda crecer bien (raleos). Si hace mucho frío o mucho calor podemos cubrir las plantas por un cierto tiempo durante el día.

-Control de plagas

Tenemos que prevenir que nuestras plantas se enfermen y que los insectos las dañen. Existen métodos naturales para cuidarlas. Algunos de ellos son:

o Introducción de plantas que atraen insectos:

Podemos colocar macetas con plantas aromáticas (como romero, menta, laurel) o plantas con flores y copetes (caléndula, lavanda) para que ciertos insectos vayan allí y no a nuestras plantaciones.

o Asociación de cultivos:

Algunas combinaciones de vegetales y plantas aromáticas logran un efecto repelente. Por ejemplo, el sésamo y las hortalizas repelen hormigas o la albahaca junto al tomate repelen moscas.

o Preparados caseros:

Podemos hacer nuestros propios repelentes o purines. Por ejemplo, una forma de combatir pulgones es poner a macerar 200 g de ruda en un litro de agua, colocar el líquido en un rociador y pulverizar las plantas infectadas.



¡Cosechamos!

Llegó la hora de ver el fruto (literalmente) después de nuestro trabajo de riego y cuidados. ¡La cosecha es nuestro premio!

En verano es mejor cosechar a la mañana o a la tarde y no al mediodía.



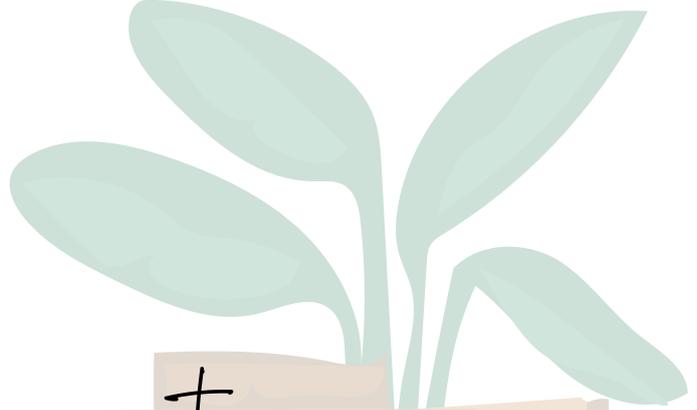
Si la planta es de raíz (zanahoria, remolacha, cebolla, rabanito) la cosechamos entera.



Si la planta es de hoja (lechuga, acelga, espinaca), vamos cortando las hojas que ya estén maduras.



Si la planta tiene fruto (tomate, pimiento, berenjena), lo cortamos cuando esté grande y tenga su color real.



Para tener en cuenta

- Podemos hacer nuestro propio **abono** a través del **compostaje**, el proceso que transforma los restos orgánicos en nutrientes para la tierra.
- Cuando cosechamos frutos con su **semilla** (por ejemplo, tomate, pepino, pimienta) podemos extraerlas y así volver a iniciar el ciclo de siembra.
- Una vez que cosechamos, **lavemos bien** las verduras y sus hojas. A algunas verduras las podemos comer crudas: cebolla, espinaca, lechuga, tomate, rúcula, zanahoria. A otras, tenemos que cocinarlas antes: acelga, batata, brócoli, berenjenas, calabaza, choclo, coliflor, papa.



EDUCAMOS PARA PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES

Somos una organización sin fines de lucro que desde 2007 se dedica a la **Educación Alimentaria y Nutricional**.

Queremos acercar a las personas al bienestar integral educando desde la ciencia sobre nutrición, actividad física, hidratación, higiene y conductas orientadas a cuidar y a estimular la salud.

- Capacitamos a docentes
- Formamos a formadores en comedores, centros comunitarios y de salud
- Realizamos talleres lúdicos y participativos
- Desarrollamos materiales y recursos didácticos para lograr un aprendizaje vivencial del cuidado de la alimentación y la salud

Trabajamos en alianza con empresas e instituciones del sector privado que financian nuestras acciones educativas. Esta articulación nos permite llegar de manera gratuita y con una propuesta a medida a: jardines de infantes y maternas, escuelas, centros comunitarios, centros de salud y otras organizaciones del sector público.