CAMINO HACIA LA HUERTA EN CASA.

¿Por qué es importante?

Con una pequeña huerta podemos tener nuestra producción familiar de alimentos y aromáticas.
También, aprendemos a cultivar verduras de temporada.
Y vamos a disfrutar del contacto con el aire libre mientras hacemos un gran aporte al planeta y a nuestra salud: consumimos alimentos más naturales sanos, frescos y sin pesticidas.
¡Y sabremos el origen de lo que consumimos!

Fundación EDUCACIONAL
EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

CAMINO HACIA LA HUERTA EN CASA.

Necesitamos:

- Un espacio que reciba 4 horas de sol
- Agua
- Semillas de temporada
- Tierra fértil y sustrato o compost
- Recipientes como macetas, o canteros
- Palas y rastrillos de diferentes tamaños
- Regadera o recipiente para el agua
- Guantes de jardinería

Podemos elegir recipientes pequeños. Lo aconsejable es sembrar hortalizas de las comemos sus hojas:

Rúcula
Lechuga
Espinaca
Albahaca
Perejil
Aromáticas
Orégano
Romero
Tomate cherry

Notas:

Veamos el espacio disponible en casa para tener en cuenta el proceso de crecimiento, que varia según el vegetal que plantemos.

• **Aromáticas**: el tamaño de la maceta debería ser, por lo menos, de 20 cm de alto y ancho.

• **Lechugas**: necesitamos -como mínimo- una maceta de 20 cm de diámetro y profundidad.

• Para **multi-cultivos** (macetas grandes) es fundamental considerar que, entre planta y planta, necesitamos contar con no menos de 15 a 20 cm de distancia. En estos casos, debemos informarnos acerca del crecimiento promedio de cada vegetal.

Almácigos

• Son un dispositivo transitorio donde estará la planta hasta su trasplante definitivo. Algunas semillas pueden sembrarse directamente en el lugar definitivo como el maíz y el zapallo o las raíces y tubérculos como zanahoria, rabanito o remolacha.

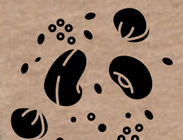
• Los almácigos se pueden armar reutilizando vasitos de yogur, envases de cartón o macetas pequeñas. Deben estar agujereados en la base para permitir el drenaje. Se cubren con tierra dejando 1 cm. en el borde y luego se depositan las semillas. La profundidad de siembra debe ser una vez y medio el tamaño de la semilla. Finalmente, se procede a regar

Trasplante

• Se recomienda trasplantar al lugar definitivo, ya sea una maceta o cantero, cuando los plantines tengan entre 3 y 4 hojas.

• En el caso de los frutos como el tomate, morrón o berenjena, cuando tengan una altura de 15 a 20 cm., y el tallo, el grosor de un lápiz.

• Para trasplantar, se procede a regar y agregar mantillo, que es la cobertura que protege al suelo de la erosión, que además retiene la humedad. Puede ser de pasto seco, virutas de madera no tratadas, entre otros



CAMINO HACIA LA HUERTA EN CASA. EMPECEMOS POR LOS MÁS FÁCILES:

Rúcula: La sembraremos con 2 o 3 semillas en cada espacio, enterrándolas a 1 cm de profundidad. El marco de siembra puede establecerse con una distancia de 15 a 20 centímetros entre plantas y unos 30 entre hileras, con mucho sol y suelo húmedo.

Romero: Plantar un esqueje (una ramita de otra planta) que nos pueden regalar o bien podemos comprarlo en un vivero de plantas. Pondremos cada esqueje en una maceta pequeña que tenga un buen drenaje, que reciba sol y luego de unas 4 semanas, podemos trasplantar a una maceta mas grande.

Orégano: Podemos plantar las semillas primero en semilleros o enterrándolas a 1 cm de profundidad en tierra suelta con un poco de compost. Cuando germinen y empiecen a brotar hojas, trasplantar las plantitas con sus raíces a una maceta dejando 15 cm de espacio.

Albahaca: Se plantan en poca profundidad, depositando 2 o 3 semillas por espacio y luego regando. Podemos tenerla en macetas y en lugar con mucha luz.

Tomate Cherry: Preferiblemente plantín y a poca profundidad. Una vez haya crecido unos 20 cm es momento de trasplantarla a una maceta. Después de un par de semanas, al lugar definitivo. En tierra crece bastante.

Lechuga: Se puede plantar directamente sobre el terreno (siembra directa) o hacer plantines y luego transplantar. Que no le falte agua pero sin hacer un charco y separados de 15 a 20 cm.

Perejil: Siembra directa a poco profundidad, al voleo y luego regar.
Se puede tener en maceta.

Espinaca: Siembra directa sobre la tierra al voleo en hileras, dejando un espacio.

Educamos para construir hábitos de alimentación y de vida saludables

15 AÑOS

Fundación
EDUCACIONAL
EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

+54 9 11 3053-2863
info@educacional.org.ar