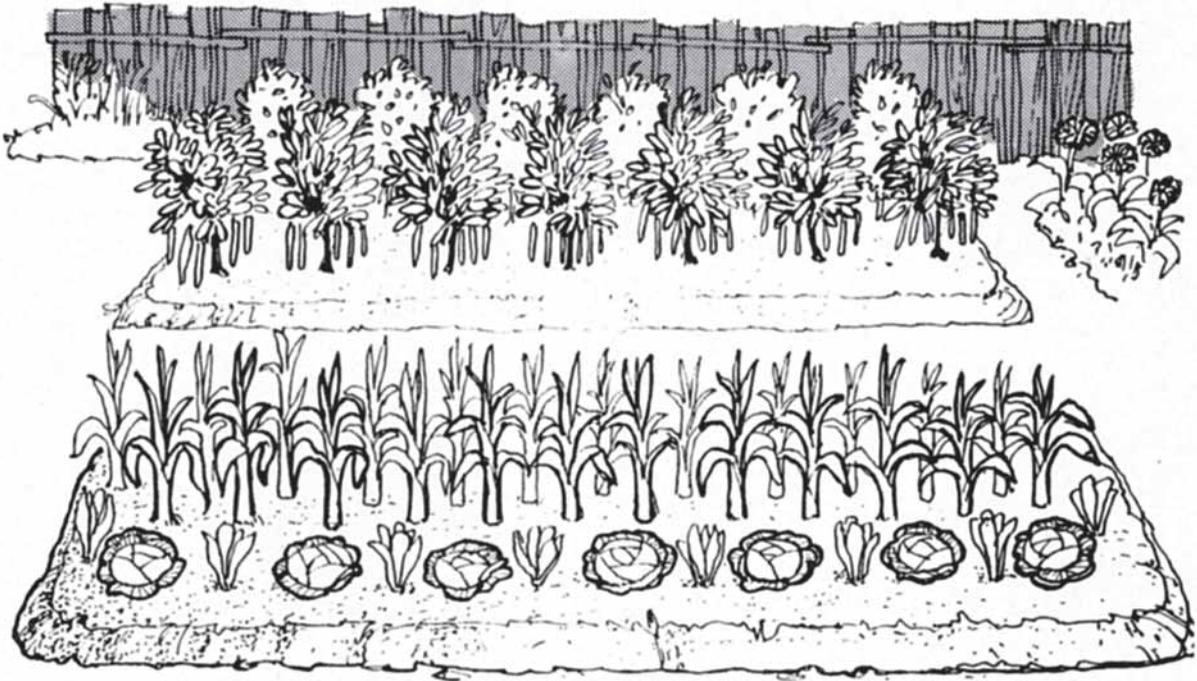


La huerta orgánica



La huerta orgánica



Indice

- ¿ Porqué una huerta orgánica?
- La huerta orgánica
- ¿Qué recursos necesitamos para empezar la huerta?
- Diseño de la huerta
- La huerta orgánica intensiva – Preparación del cantero
- El abono compuesto
- La siembra
- Calendario de siembra de especies de todo el año
- Calendario de siembra de especies de P-V y O-I
- Asociaciones
- Rotaciones
- La Chacra
- Cuidados y mantenimiento de la huerta orgánica
- Bibliografía

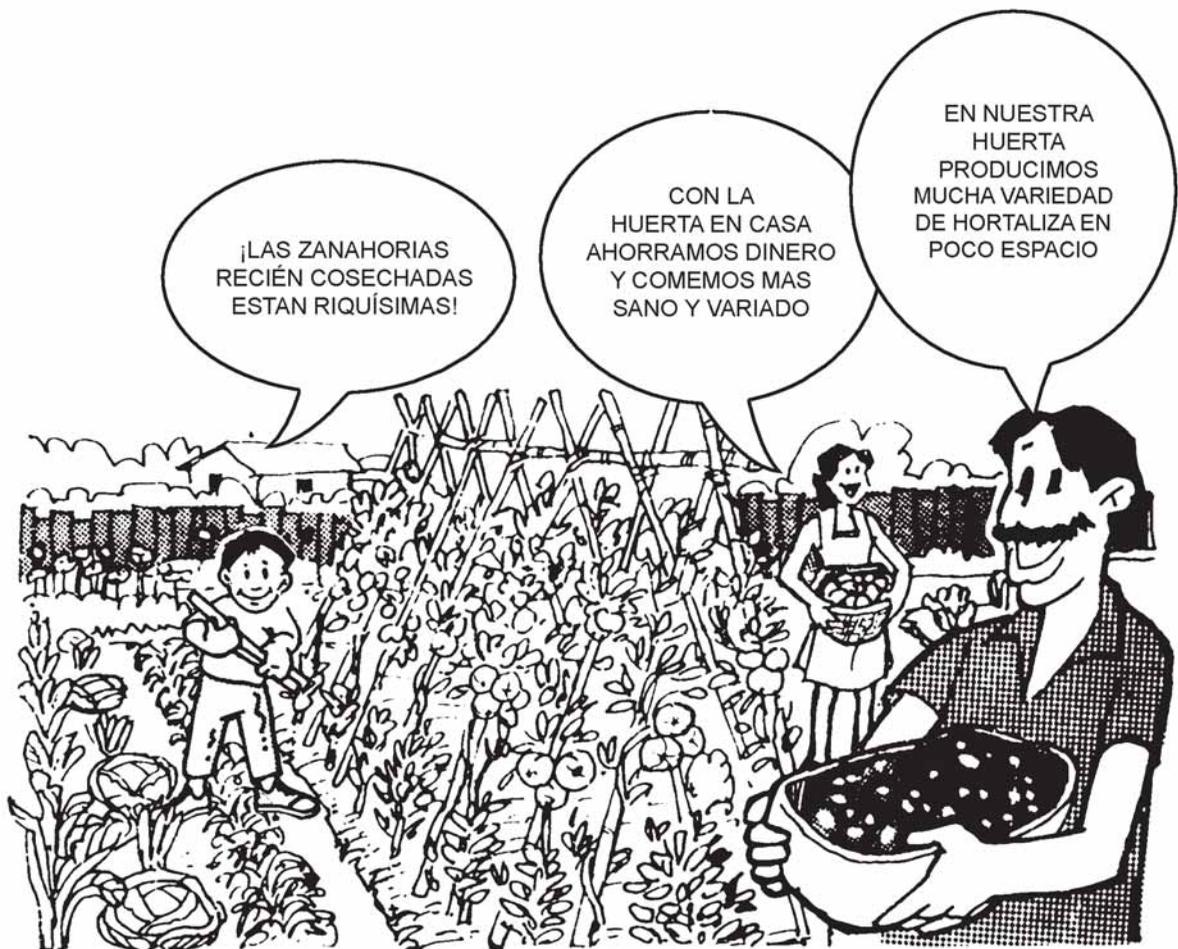
¿ PORQUÉ UNA HUERTA ORGÁNICA ?

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



LA HUERTA ORGÁNICA

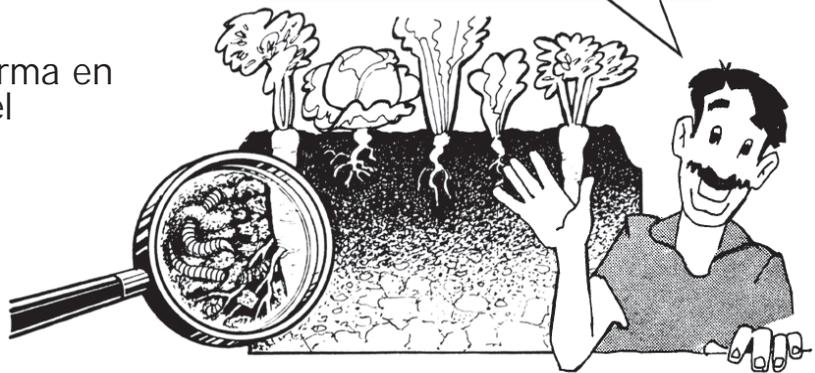
En una **huerta orgánica** trabajamos con procesos que buscan imitar el funcionamiento de la naturaleza.

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 son la forma en que las plantas toman el alimento del suelo.

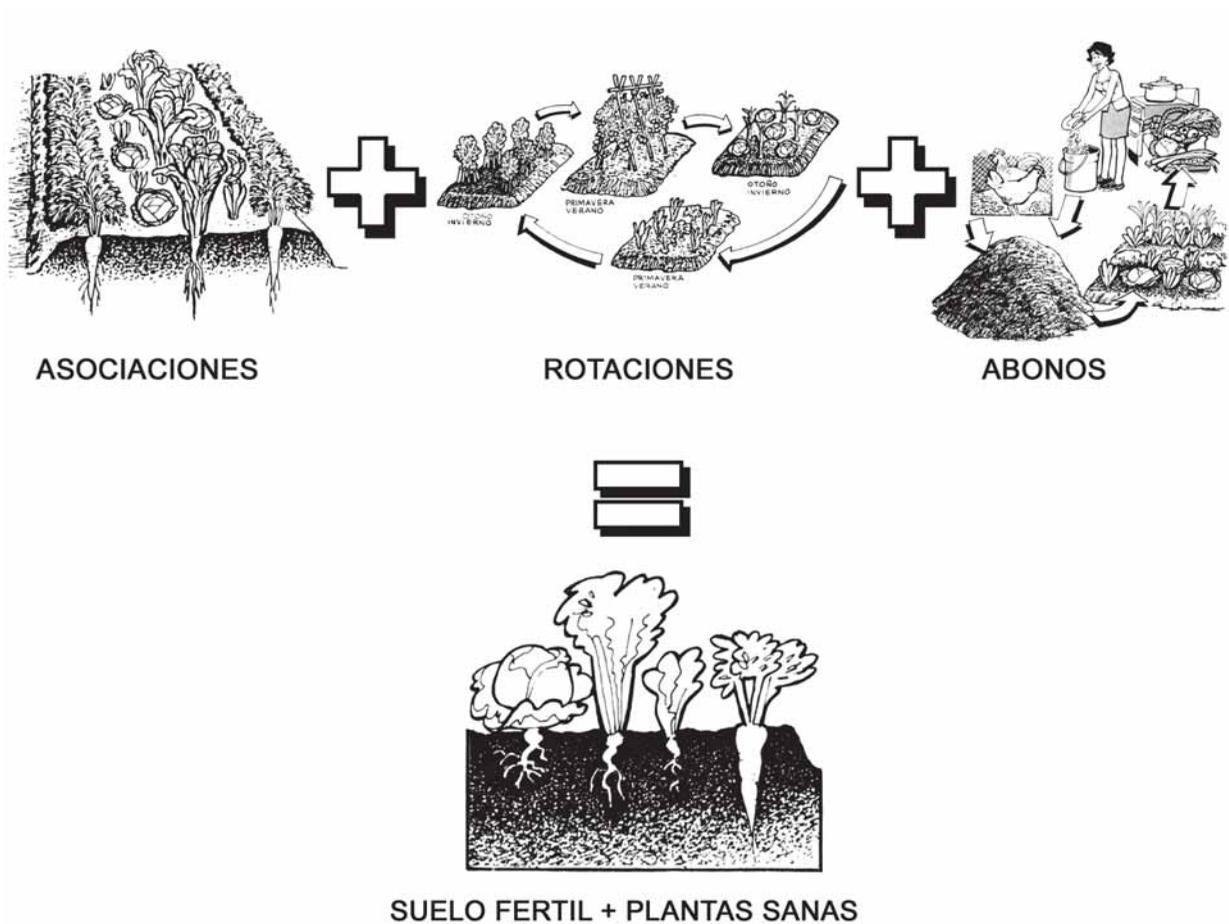
ALGUNOS SERES VIVOS PODEMOS OBSERVAR A SIMPLE VISTA, COMO POR EJEMPLO LAS LOMBRICES, TIJERETAS Y CIEMPIÉS. LAS BACTERIAS, HONGOS Y ACTINOMICETES, SÓLO PODEMOS VERLOS CON MICROSCOPIO.



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



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



¿QUE RECURSOS NECESITAMOS PARA EMPEZAR 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

Con este equipo básico podemos empezar.



Algunas herramientas las podemos fabricar nosotros, como la laya y la regadera. Otras herramientas podemos pedir las prestadas a algún vecino.

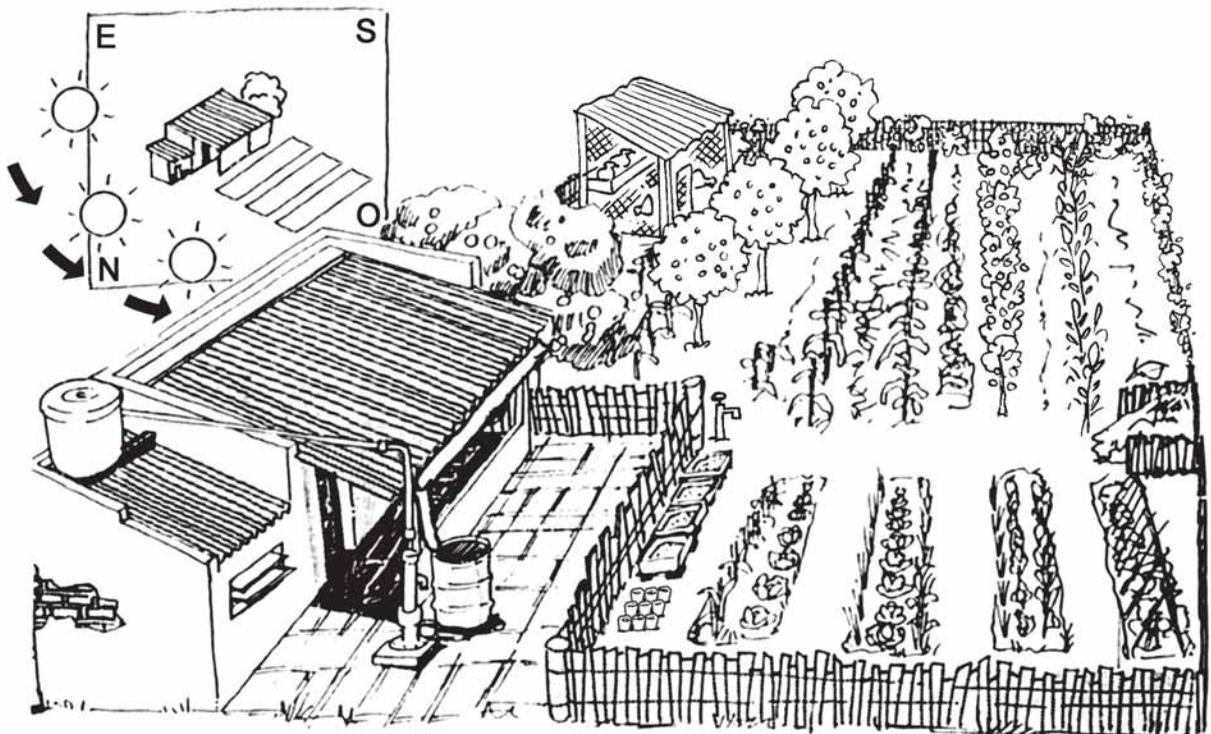
DISEÑO DE LA HUERTA

Con una buena planificación del espacio y la producción, una familia de 5 personas puede obtener verduras frescas en un terreno de 100 metros cuadrados.

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

La mitad la ocuparemos principalmente con tablonces 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 mas grandes y que requieren menos cuidados como el **maiz, zapallo, porotos, habas, mandioca**.

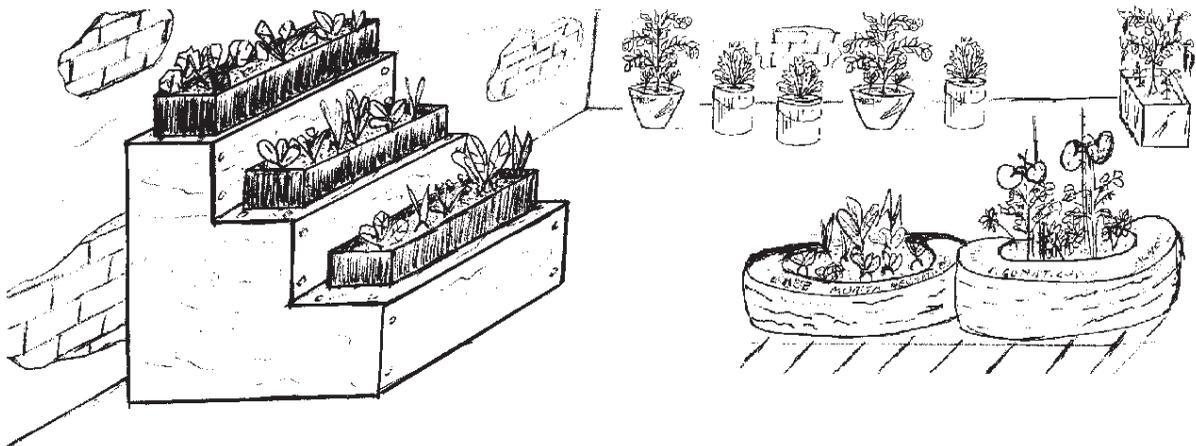


El cerco lo podemos aprovechar para sembrar plantas altas y trepadoras como las **arvejas, porotos, esponja, papa del aire** etc. También aromáticas y flores.

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 ORGANICA INTENSIVA

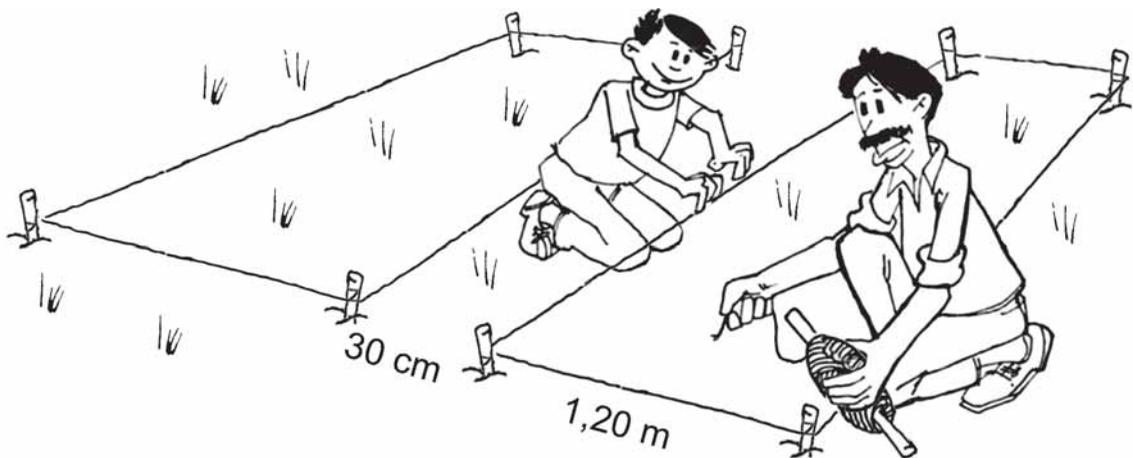
En este sector prepararemos los canteros para la producción asociada de hortalizas frescas

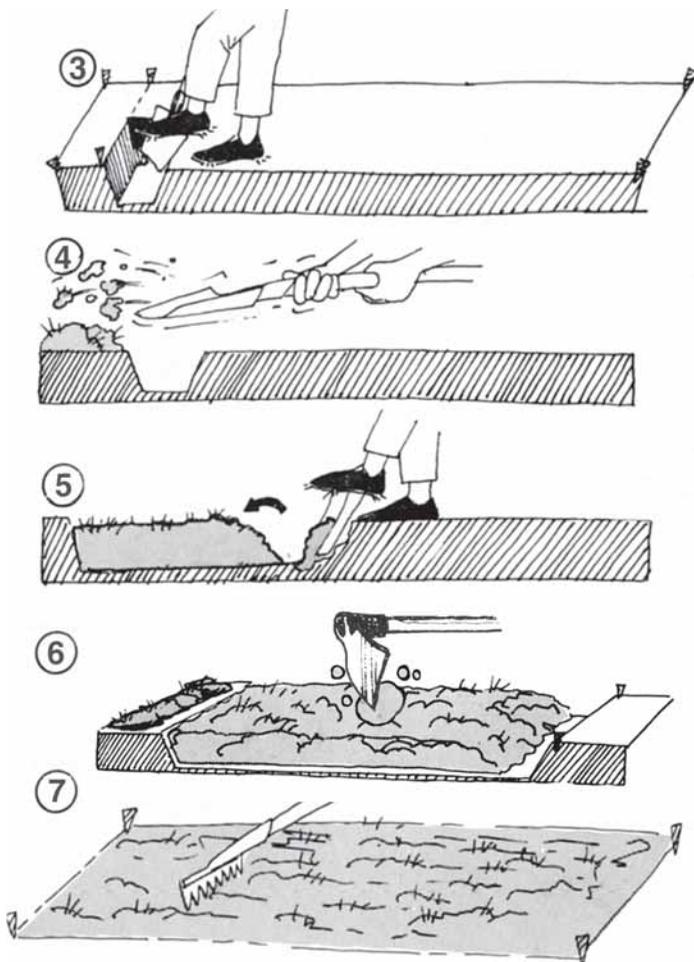
PREPARACIÓN DE LOS CANTEROS

1) Limpiamos el terreno: quitamos los yuyos con la azada, sacamos los 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 ultimo rastrillamos para dejar la superficie pareja y nivelada.

Con los canteros así preparados ya podemos sembrar o cubrimos con pasto seco si queremos sembrar más adelante

EL ABONO COMPUESTO

Un suelo fértil es rico en nutrientes.

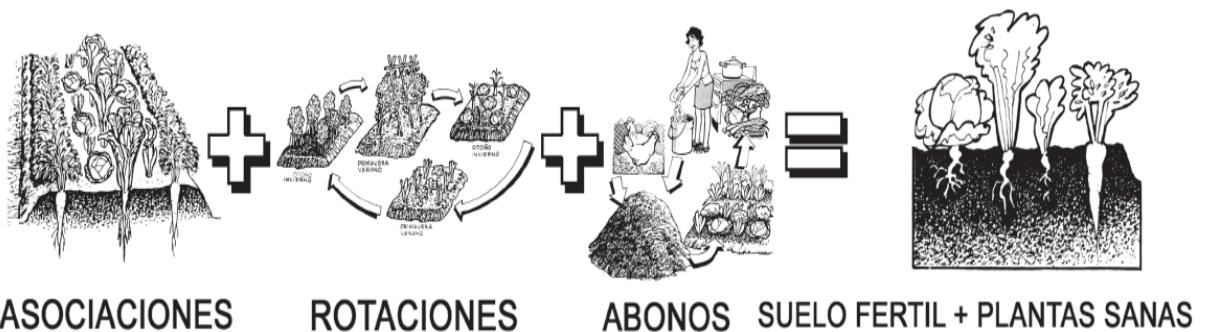


Con el uso permanente del suelo los nutrientes se gastan

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:



¿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:** que serán todos los restos orgánicos permitidos (Ver la lista)
- ✓ **HUMEDAD ADECUADA:** los microorganismos requieren de humedad para vivir.
- ✓ **AIRE:** los microorganismos requieren de aire para vivir.
- ✓ **TEMPERATURA :** La temperatura ideal para realizar su trabajo es DE 25 °C.

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



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.

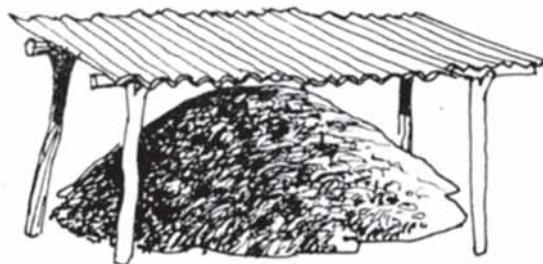
Son varios los métodos para preparar el abono compuesto. Elegiremos el mas adecuado para nuestra zona.

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 inunden y perjudiquen el proceso de descomposición.

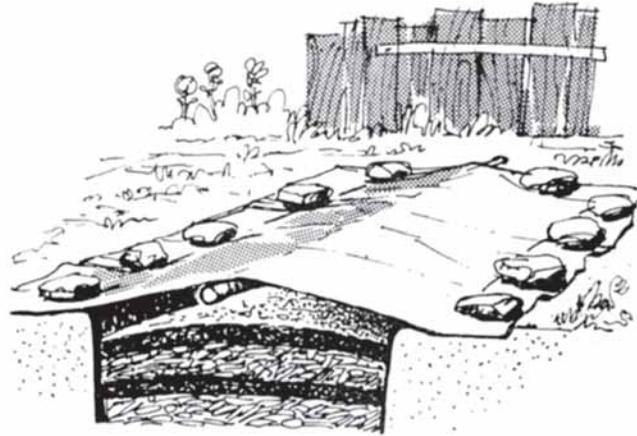


Algunas variantes para hacer el abono compuesto:

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 «**pudre**» el preparado.



EN TACHO

Este sistema es el mas apto para **zonas urbanas** ya que evita la aparición de roedores. Necesitamos un tacho de 200 lts., sin tapa ni fondo con agujeros en toda la superficie. Para mayor comodidad, podemos asentarlos 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.



Algunos problemas en la abonera y como resolverlos...

PROBLEMA	SI NO HAY DESCOMPOSICIÓN	SI LA ABONERA TIENE FEO OLOR Y APARECEN MOSCAS	PRESENCIA DE HORMIGAS COLORADAS
CAUSA	1) ES PORQUE FALTA HUMEDAD 2) ES PORQUE HACE FRÍO Y LA TEMPERATURA ES MUY BAJA 3) ES PORQUE EL MATERIAL ESTA COMPACTADO, SIN AIRE 4) LOS MICROORGANISMOS NO DISPONEN DE ALIMENTO PARA REPRODUCIRSE	ES PORQUE HAY UN EXCESO DE AGUA EN LA PILA	INDICA FALTA HUMEDAD
SOLUCIÓN	1)DEBEMOS REGAR o UBICAR LA ABONERA EN LUGAR SOMBREADO 2) CUBRIR ABONERA CON PLÁSTICO NEGRO Y/o AGREGAR BOSTA DE CABALLO O GUANO DE GALLINA 3)REMOVER PARA AIREARLA 4)AGREGAR BOSTA O PASTO VERDE	DEBEMOS REMOVERLA PARA AIREARLA AGREGAR PASTO SECO PROTEGER LA ABONERA CON CHAPA	DEBEMOS REGAR LA PILA

¿Cuándo estará listo para usar?

En verano, el abono estará listo para ser usado al cabo de dos 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.



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.

- uno mediano, que no atraviesa la zaranda. Lo usaremos como capa protectora del suelo y entre las plantas. A esto le llamaremos «mantillo» o «abono de superficie» que, además de funcionar como abono, evitará que crezcan yuyos y que la tierra se reseque.

- el 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, filtrándolos y agregándolos 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.

SIEMBRA

Para planificar la siembra en la **huerta orgánica** debemos hacernos 3 preguntas básicas:

¿Qué, cómo y dónde sembramos?



¿Que 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 que podemos sembrar en cada estación debemos consultar el «**Calendario de**

siembra» que encontrará en esta cartilla (VER PAGINA 18 Y 19).

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 SIEMBRO TODO LO DE RAÍZ Y HOJA; Y CON LA LUNA CRECIENTE LAS HORTALIZAS DE FRUTO COMO EL TOMATE, ZAPALLITO Y CALABAZA.



Calendario de Siembra Especies de todo el año

Especie	Forma de siembra	Variedades	Distancia cm.	Días a cosecha
Acelga	Almácigo y transplante o siembra directa	De verano-otoño: Anual Verde INTA De todo el año: Anepan INTA-Bressane	15x70	130 (3a 5 cortes)
Apio	Alm: set/nov Tran.: Dic/mar Alm: marzo Tran.: 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	20x20 (Criolla) 25x25 (Mantecosas)	50 85 50-80
Perejil	Directa al voleo (Septiembre)	De primavera: Común-Liso De otoño: gigante	1x7	1° corte: 75 2° corte 100
Rabanito	Directa a chorrillo	De primavera: redondo punta blanca De otoño: redondo escarlata	10x20 (Ralear)	25-30
Remolacha	Directa en línea o transplante	De todo el año: Detroit	15x35	130
Zanahoria	Directa a chorrillo	Todo el año: Chantennay-Nantesa De verano-otoño: criolla	5x40	150

Especie 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)	40x40	210-270
Berenjena	Almácigo (set-ago) -Transplante (oct-nov)	40x50 (HD)	90-120
Calabaza	Directa a golpes (oct-nov)	140x250	120-150
Maíz dulce	Directa a golpes (oct-dic)	30x70	100-130
Melón	Directa a golpes (oct)	90x120	100
Pepino	Directa a golpes (oct)	70x120	50-70
Pimiento	Almácigo (jul-ago) -Transplante (oct)	40x50	80-100
Poroto Chaucha	Directa a golpes (oct-ene)	30x60	70
Tomate	Almácigo (set-oct) -Transplante (oct-nov)	40x60	80-100
Zapallo	Directa a golpes (oct-nov)	100x250/300	120-150
Zapallito	Directa a golpes (oct-ene)	60x70	70-80

Especie de otoño invierno

Especie	Forma de siembra	Distancia (cm)	Días a cosecha
Ajo	Directa (mar-abr)	15x40	150-180
Arveja	Directa a golpes (may)	50x40	120-150
Brócoli	Almácigo (abr-jul) -Transplante (jun-ago)	50x50	80-100
Cebolla	Bulbo: almácigo (mar-abr) directa (abr) Verde: almácigo (feb-jun) directa (mar-may)	7x40 5x40	270 150
Coliflor	Almácigo (feb-mar) Transplante (mar-abr)	50x70	60-150
Escarola	Almácigo (feb-mar)	20x40	60-80
Espinaca	Almácigo (feb-mar-jun)	10x40	45-60
Haba	Directa a golpes (abr-jun)	30x70	150-180
Puerro	Almácigo (feb-abr) Transplante (may-jul)	10x40	120-150
Radicheta	Directa a chorrillo (feb-may)	1x10	90
Repollo	Almácigo (feb-mar) Transplante (mar-abr)	35x70	90-130

ADAPTACIÓN DEL CALENDARIO DE SIEMBRA



Si Usted vive en la zona:	En Primavera-Verano siembre	En Otoño-Invierno siembre
2	15 a 30 días antes de lo indicado	15 a 30 días después de lo indicado
3	Igual que en la zona 2 pero entre el 15/12 y el 15/2 no conviene sembrar por el fuerte calor	Igual que en la zona 2
4	15 a 30 días después de lo indicado	15 días antes de lo indicado
5	A partir de septiembre los cultivos de otoño invierno. Los de Primavera-Verano igual que en la zona 4. (*)	No podemos sembrar al aire libre

¿ Cómo sembramos ?

SIEMBRA DIRECTA:

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.

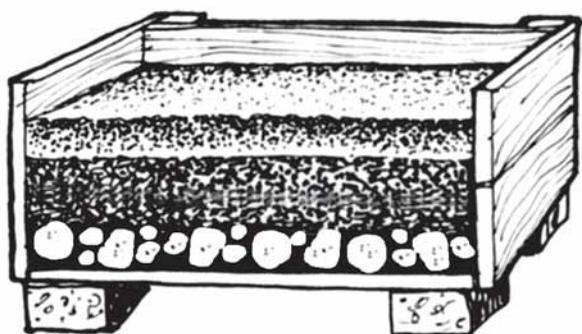


SIEMBRA EN ALMACIGO

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

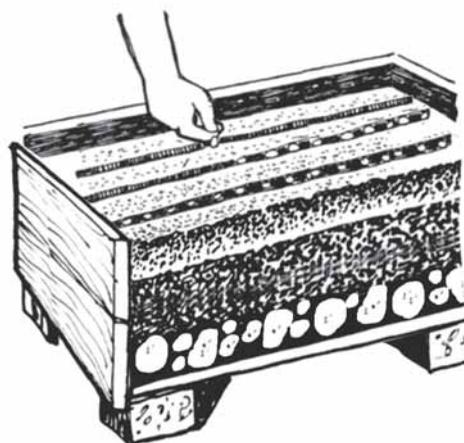
Preparación del almácigo:

Para preparar un almácigo pueden 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** bien fino (esta mezcla puede pasarse con un tamiz de 1 cm. de malla).

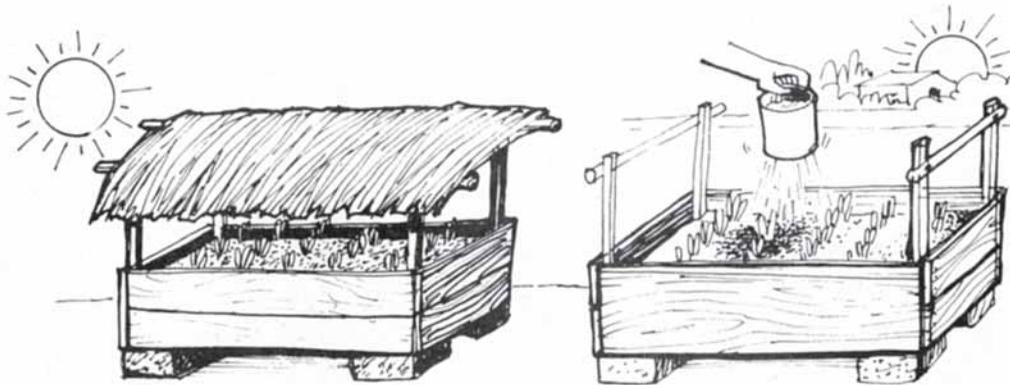
Para sembrar, marcamos surcos paralelos a 10 cm. con una tablita, colocamos las semillas con la mano, cubrimos con la tierra preparada y regamos con lluvia fina.



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 pueden 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**.



PASOS A SEGUIR

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

¿ Dónde sembramos ?

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

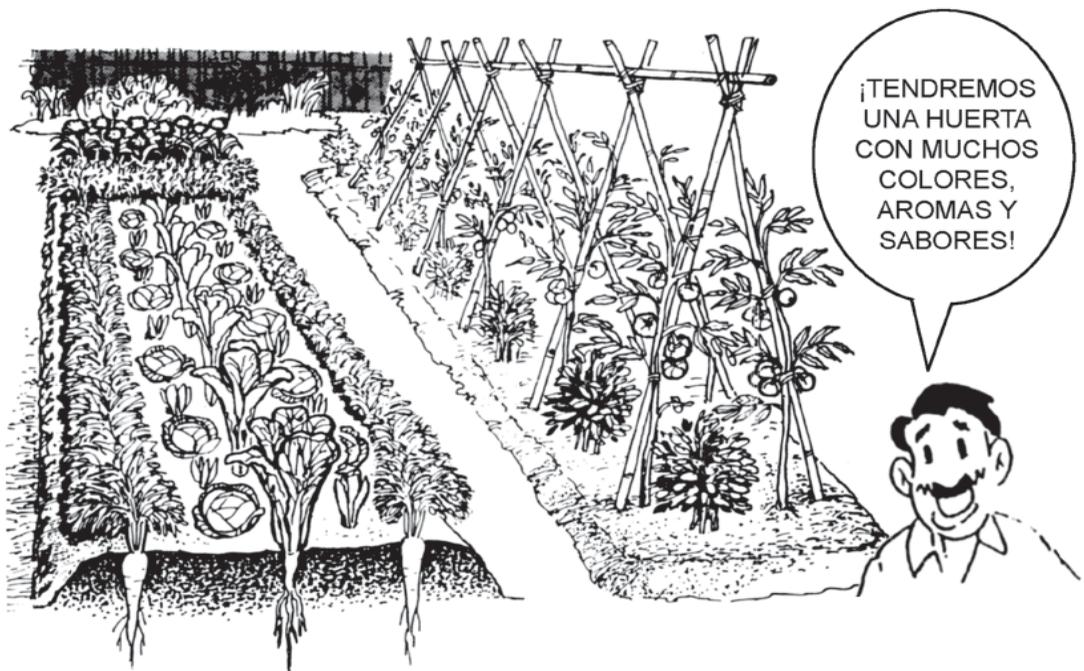


ASOCIACIONES

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

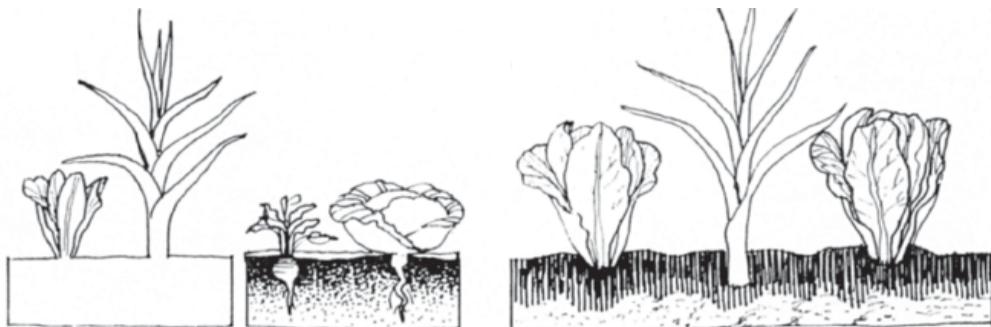
En la naturaleza conviven en armonía mucha variedad de plantas de distintos tamaños y formas.

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

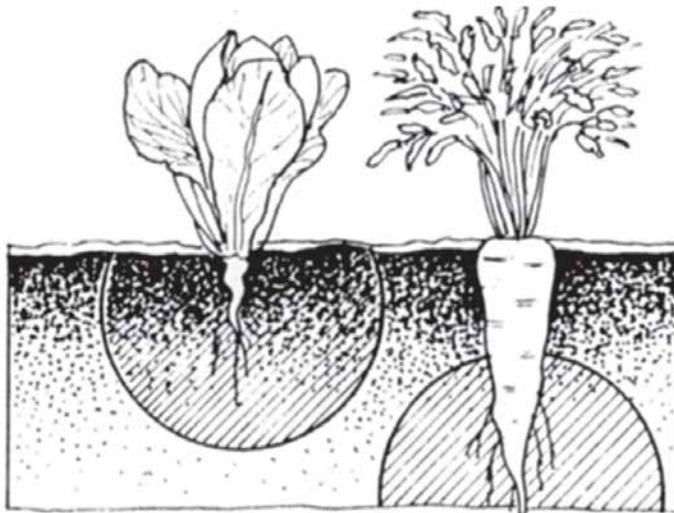


Cuando asociamos distintas hortalizas en un cantero:

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 raíz 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 ni luz para crecer.



CUADRO DE ASOCIACIONES FAVORABLES EN LA HUERTA

ESPECIE	SON BUENAS "SOCIAS"
ACELGA	Cebolla- Repollo-Lechuga-Escarola-Coliflor
AJO	Lechuga-Remolacha
ALBAHACA	Tomate
ARVEJA	Repollo-Ajo Zanahoria
BERENJENA	Poroto-Copetes
LECHUGA	Acelga-Remolacha-Zanahoria-Repollo-Puerro-Cebolla
CEBOLLA	Lechuga-Repollo-Remolacha-Coliflor
ESCAROLA	Zanahoria-Remolacha-Repollo-
ESPINACA	Repollo-Remolacha-Coliflor-Brócoli
HABA	Zanahoria-Repollo-Coliflor
MELON	Maíz-Acelga
MAIZ	Pepino-Poroto-Tomate
PEREJIL	Tomate
PIMIENTO	Zanahoria - Copetes
PUERRO	Zanahoria-Apio-Lechuga
RABANITO	Zanahoria-Espinaca-Lechuga-Acelga-Tomate-Ajo
REMOLACHA	Apio-Lechuga-Cebolla-Repollo Remolacha-Lechuga-Puerro-Cebolla-
REPOLLO	Zanahoria
TOMATE	Albahaca-Zanahoria-Ajo-Cebolla-Copetes
ZANAHORIA	Puerro-Cebolla-Lechuga-Arveja
ZAPALLO	Maíz-Poroto-Acelga
ZAPALLITO	Maíz-Poroto

ROTACIONES

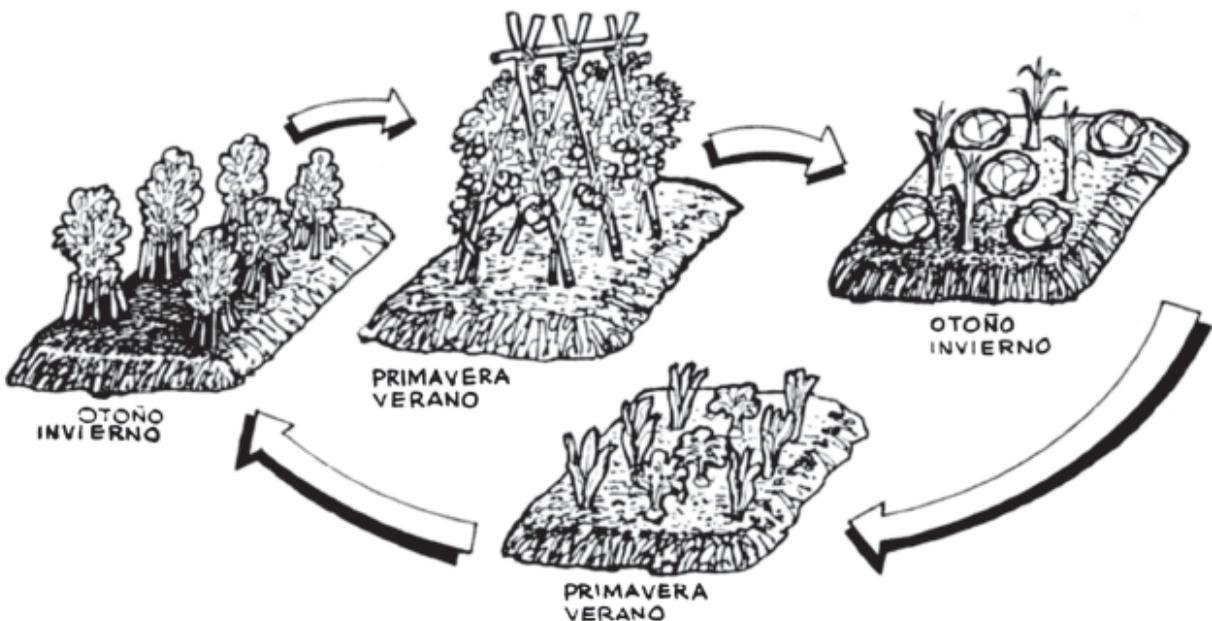
Las distintas hortalizas extraen determinado tipo de nutrientes a diversa profundidad del suelo.

Cada hortaliza tiene «preferencias» para extraer algún nutriente en particular.

Otras especies como 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.

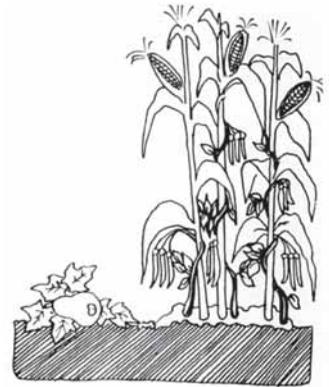
Este es el principio básico de lo que llamamos «rotación».



Podemos planificar la rotación de cultivos tomando como regla general que en cada temporada 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**)

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.



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

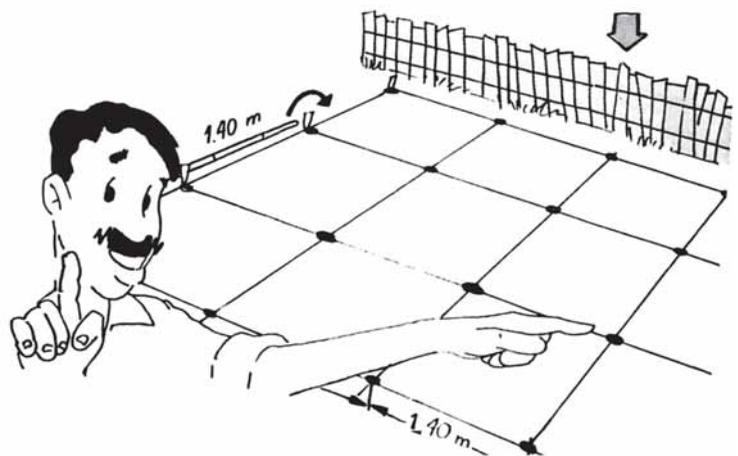
Estos temas los desarrollaremos profundamente en la próxima sección de esta cartilla : **De la huerta a la mesa**

La Chacra de verano

Cuando comienza el tiempo templado, 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:

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

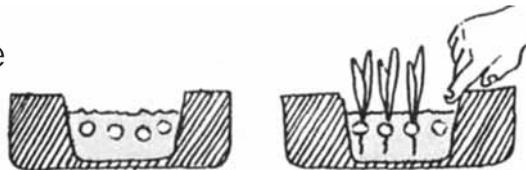


■ Regamos

Sembrar en pozo permite conservar bastante la humedad.



A la semana volveremos a sembrar donde no hayan germinado



Aporcar



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

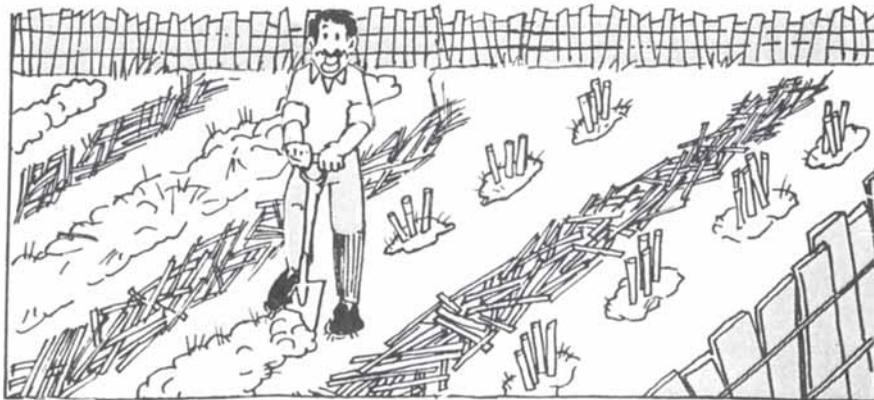
En la misma operación sembramos porotos al pie de cada mata de maíz, y entre éstas, donde está acumulada la materia orgánica, sembramos el zapallo.

Después regamos

Veamos cuando cosechamos:



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 distancia de 1.40 m. que teníamos entre maíces.
- En las franjas punteadas sembramos habas o arvejas
- Cada franja nos da para dos líneas de habas.

CUIDADOS Y MANTENIMIENTO DE LA HUERTA ORGÁNICA

Aquí veremos aquellos cuidados con los cuales ayudamos a la huerta orgánica mantener su equilibrio y producir 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

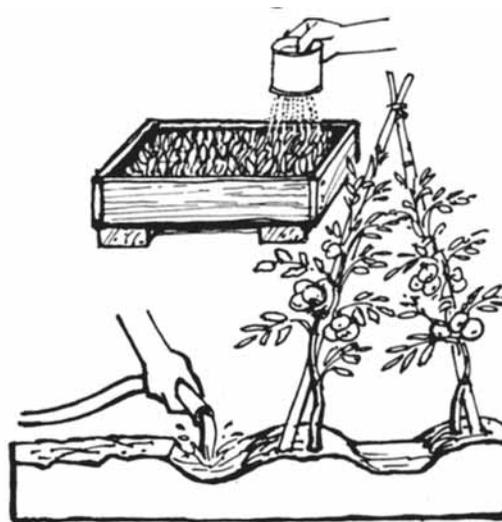
Forman parte de los trabajos periódicos de la huerta; su preparación es un trabajo continuo, por esto siempre tendremos una abonera iniciada para la temporada siguiente.

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, la producción es menor, las hojas se ponen duras y puede ocurrir que las plantas se mueran 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 trasplante. Conviene hacerlo por la tarde pues regar al mediodía, «quema» las plantas.

¡¡¡SI
UTILIZAMOS
MANTILLO
APROVECHAMOS
MEJOR EL AGUA
Y REGAMOS MENOS!!!

¿Cuánto regar?
3 a 5 litros por metro cuadrado



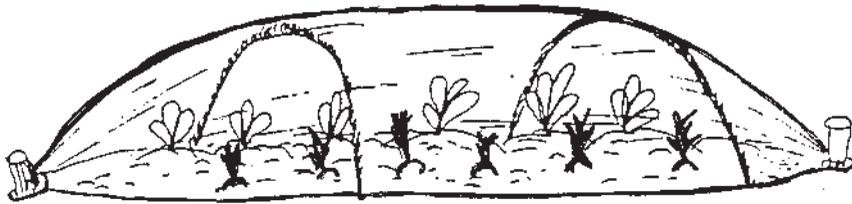


EN INVIERNO No hace falta regar tan seguido. Conviene hacerlo al mediodía porque si no, las heladas pueden dañar las plantas.

■ Protección contra el frío

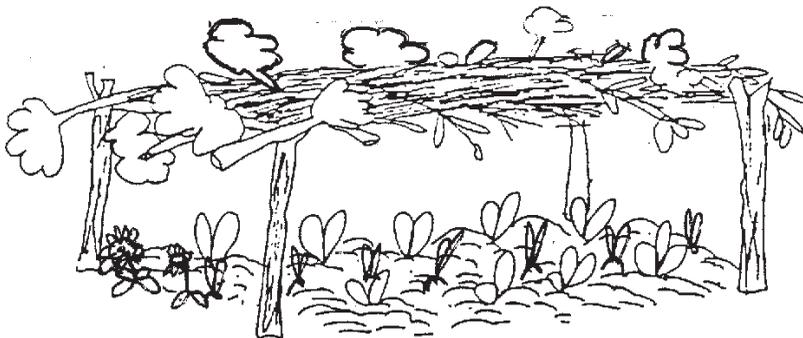
Podemos hacer túneles de plásticos transparente. Clavamos arcos de alambre o ramas . Extendemos el plástico y lo sujetamos al suelo con piedras o bolsas de arena. Levantamos cotidianamente el plástico para ventilar y evitar enfermedades.

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.

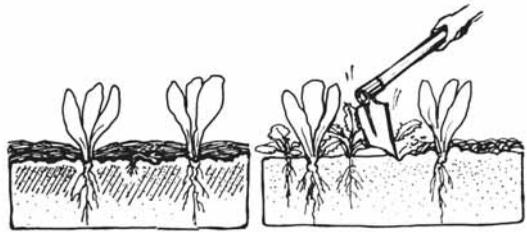


■ Labores culturales

Cubrimos el suelo 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 carpir para sacar yuyos. Esta tarea sólo será necesaria 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 directamente, conviene



siempre entresacar algunas para que las que queden tengan lugar donde formar la raíz.



Tutorado

Ciertas plantas necesitan, en algún momento de su crecimiento, una guía o tutor en las cuales enramarse (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.

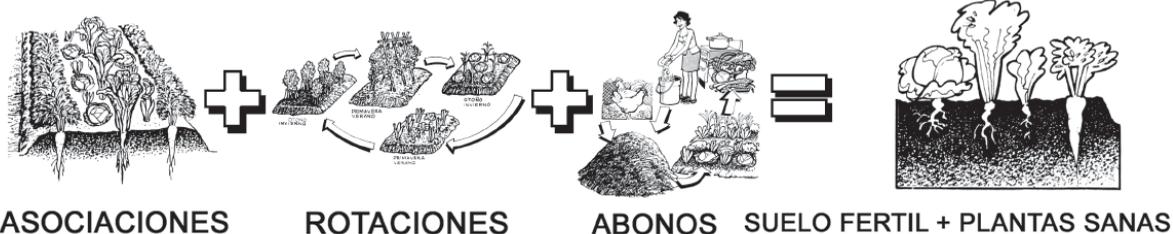


Desbrote de los tomates

Consiste en eliminar algunos de los brotes que crecen en las «axilas» de las plantas, vulgarmente llamados «chupones», para fortalecer los que quedan, como 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:



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

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, oréganos menta, ruda, albahaca** contra el cerco. 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 alguno de los insectos benéficos



En el caso de ataque de gusanos, chinches u otros insectos grandes, conviene sacarlos a mano. Los niños pueden ayudar en esta tarea.



Introducir plantas aromáticas y medicinales en la huerta implica:

Una **MEDIDA PREVENTIVA** para impedir la aparición de plagas. La diversidad de **aromas, sabores y colores** provoca una confusión en los insectos al afectar sus sentidos, dificultándoles de ubicar su hortaliza preferida.

Algunas especies actúan a través de su acción **REPELENTE**. (Por ejemplo la **ruda**)



Otras especies actúan como **PLANTAS TRAMPA**. Es el caso de la albahaca que intercalada entre los cultivos atraen a los pulgones y otros insectos transmisores de virus.

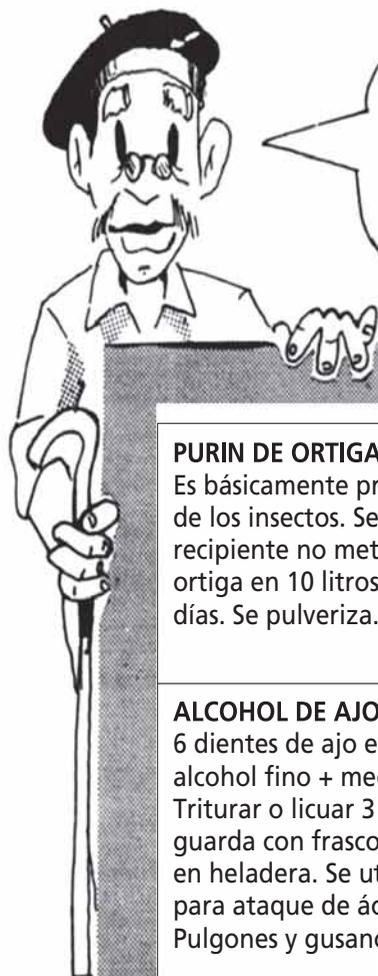


Una medida curativa que actúa en contra de las plagas es a través de la aplicación de preparados naturales realizados a base de hierbas aromáticas. Las preparamos en forma de infusión, purín, maceración etc.



A continuación, compartimos diferentes preparados caseros probados que permiten controlar algunos insectos que se alimentan de las verduras que cultivamos en nuestra huerta.





ACA VAN ALGUNOS
PREPARADOS CASEROS
PARA CONTROLAR
INSECTOS!

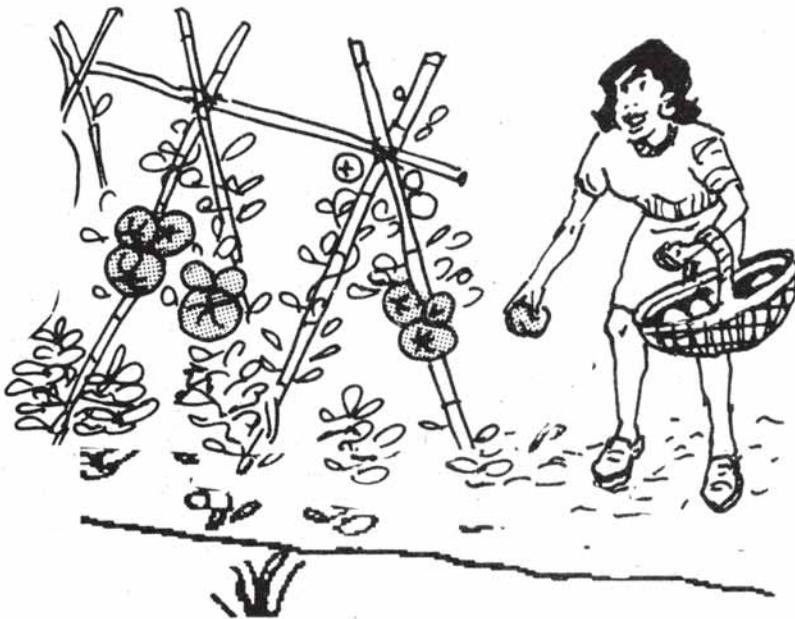


<p>PURIN DE ORTIGAS Es básicamente preventivo del ataque de los insectos. Se deja macerar en un recipiente no metálico 100 grs. De ortiga en 10 litros de agua durante 2 días. Se pulveriza.</p>	<p>PARA HONGOS Machacar 1 kg. de cebolla+1 cabeza de ajo +medio pan de jabón blanco en 10 litros de agua , se cuele y se riega sin diluir La cebolla y el ajo contienen azufre que controla los hongos y repele plagas como la arañuela roja, polilla del tomate, pulgones etc.</p>
<p>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.</p> 	<p>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</p> 
<p>PARA NEMATODOS Se pican e incorporan en el suelo unos días antes de la siembra hojas de repollo, coliflor o brócoli</p>	<p>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)</p>
<p>REPELENTE DE GORGOJOS, ACAROS Y ORUGAS Preparar una infusión de ajeno. Con 150 grs. De planta fresca por litro de agua. Pulverizar sobre las plantas.</p>	<p>REPELENTE DE PULGONES Poner a macerar 200 grs. de ruda en un litro de agua. Pulverizar sobre las plantas infectadas.</p>
<p>PARA ROEDORES: Colocar en la periferia de la huerta cebos de cal o yeso con queso rallado: el queso le resultara atractivo al roedor y al ingerirlo con la cal les ocasiona desecamiento interno.</p>	

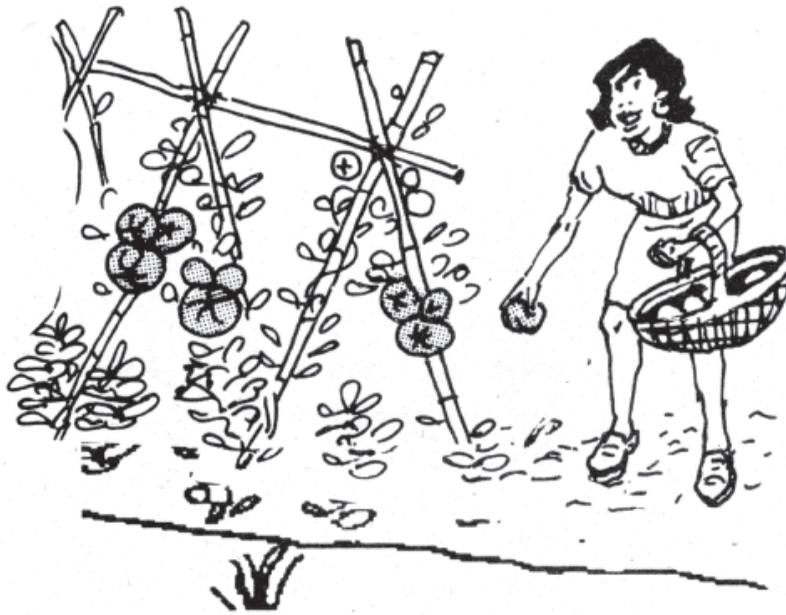
BIBLIOGRAFÍA

1. ALTIERI M.A.(1985), Agroecología, Santiago de Chile
2. AUBERT C., (1980), El Huerto Biológico, Barcelona
3. BURTON y otros, (1969)Hacia un pensamiento eficaz, Buenos Aires
4. CET, (1982) El Huerto Familiar Intensivo, Santiago de Chile
5. CIPES, (1989) , Ficha Técnica de la Huerta Orgánica
6. CIPES, (1989) Cartilla de Chacra
7. INTA, (1989) La Huerta Familiar Urbana, Buenos Aires
8. GUTMAN Y GUTMAN G. (1986) , «Agricultura Urbana y Periurbana en el Gran Buenos Aires», Buenos Aires
9. JEAVONS J., (1979), Cómo Cultivar más Hortalizas. Método Biodinámico Intensivo de Horticultura Orgánica, California
10. PRIMAVESI A., (1984), Manejo Ecológico del Suelo, Buenos Aires
11. SEYMOUR J., (1979), Guía Práctica Ilustrada para la Vida en el Campo, Barcelona
12. STOLL GABY, (1986) Natural Crop Protection, Suiza
13. VARGAS L. y otros, (1983), Técnicas Participativas en Educación Popular, Costa Rica
14. VON HEINITZ K., (1983), Le Compost au Jardin, París
15. Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación y UNICEF, (1987) ,Cómo hacer una huerta», Buenos Aires
16. MOYA M. , Cátedra de Soc. y Extensión Rurales (FAUBA) Tecnologías Apropriadas para el manejo sanitario de cultivos hortícolas, Buenos Aires, MIMEO
17. PROGRAMA PRO HUERTA,(2002),La huerta orgánica familiar, Buenos Aires
18. PROGRAMA PRO HUERTA , (2002) La huerta saludable
19. PROGRAMA PRO HUERTA NOA , (1995), Paquete Pedagógico La Huerta orgánica familiar, Tucumán (1995)

De la huerta a la mesa



De la huerta a la mesa



Indice

Comer para sentirse bien

- ¿Qué significa ser una persona sana?
- Una alimentación saludable
- ¿Qué nos aportan los productos de la huerta?
- Distintas necesidades según las edades

De la huerta a la mesa

- ·Para que nuestros alimentos sean seguros
- ·Las mil y una formas de preparar las verduras
- ·Para evitar la pérdida de la perdida vitaminas
- ·Modos de presentación

Recetario

¿Que 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 deportes, ir de visita...

· no tener dolores ni molestias en el cuerpo.

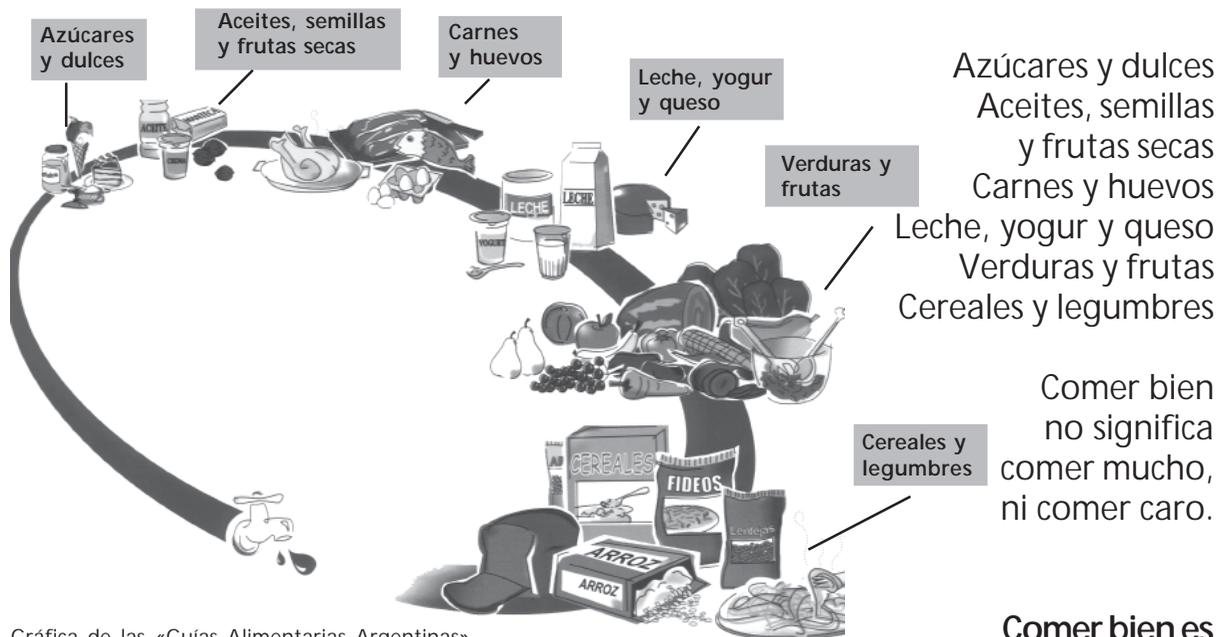
· tener buena cara y buen aspecto.

· tener pinta de andar regalando salud.

· tener ganas de compartir.

Una alimentación saludable

Y para estar sanos es fundamental la comida, comer bien.



Gráfica de las «Guías Alimentarias Argentinas»

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.

Estaremos mejor alimentados si comemos varios alimentos diferentes cada vez.

Comer bien es variedad de alimentos, en cantidades moderadas, pues así aseguramos la incorporación y aprovechamiento de sustancias nutritivas.

¿Que 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. Cumplen funciones reguladoras y, en su mayoría, nuestro organismo no los puede fabricar. Esto significa que, debemos incorporarlos a través de nuestra alimentación.

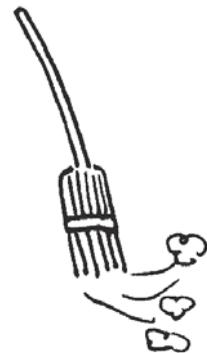


✓ **Qué regulan las vitaminas y minerales?**

Regulan las diferentes funciones del organismo: la respiración, la digestión, la circulación, el aprovechamiento de otros nutrientes, la fabricación de tejidos y etc. que son indispensables para la vida.

✓ **Fibra:**

Fundamental para regular el tránsito intestinal (previene la constipación, divertículos, hemorroides y otras enfermedades). Es la «escobita» de nuestros intestinos, ayuda a disminuir el colesterol y regular el azúcar en la sangre. Además, limpia los dientes.



✓ **Azúcar:**

Es el combustible cotidiano de nuestro cuerpo, sin embargo hay que evitar excesos como, el consumo de las golosinas y de aquellos alimentos que además de ser ricos en azúcar, contienen mucha grasa, no alimentan, pueden producir sobrepeso y provocan 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. 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.

¿Que nos aportan los productos de la huerta?

Volvamos a las Vitaminas...

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

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



¿Dónde encontramos la VITAMINA «C»?



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

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 primer defensa del organismo frente a las infecciones.
- Preserva la salud de la vista.

¿Dónde encontramos pro 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.

LAS VITAMINAS «A» y «C» SON ANTIOXIDANTES, evitan el envejecimiento de los tejidos.

Distintas necesidades según las edades

Nuestro cuerpo necesita de todos los grupos de alimentos todos los días, 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.



La embarazada necesita nutrir al bebé que se está formando.

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



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 les transmite 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.



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

Distintas necesidades según las edades

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).



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.

✓ **Cuidados**

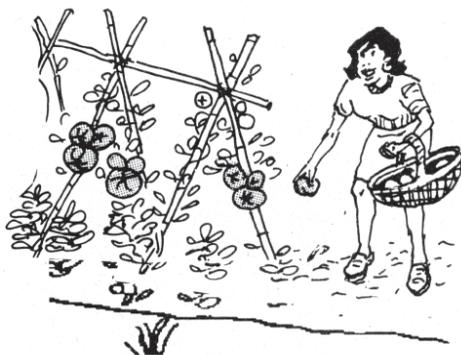
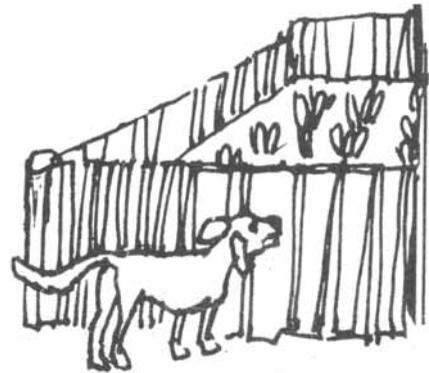
Mantener los implementos de la huerta limpios. No mezclarlos con elementos de limpieza de baños. Agua de Riego

✓ **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 las plantas.

✓ **Llegó el momento de cosechar!**

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



Las hortalizas y frutas en su **punto justo para ser consumidas**, tienen mejor **sabor y valor nutritivo**. Las hortalizas y frutas en su **punto justo** para ser consumidas, tienen mejor **sabor y valor nutritivo**.

Cuando se **cosechan antes**, pierden sabor y son difíciles de digerir impidiendo el aprovechamiento de los nutrientes.

Si se guardan para consumirlas posteriormente, se deshidratan con facilidad.

Si se **cosechan pasadas**, pierden sabor y valor nutritivo.

Al terminar de cosechar

Lavar las verduras y mientras quedan en remojo, lavarse las manos con agua y jabón y, 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.

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).

por litro de agua
durante 10
minutos.

Para los vegetales de **cáscara dura** (zapallo, papa, batata), **los que tienen hendiduras** (apio) y para 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.

En caso de no contar con agua proveniente de servicio de red como por ejemplo:



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, en recipiente tapado.



Las mil una formas de preparar verduras



1) Crudas

Pero 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 que se introduce dentro de 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.

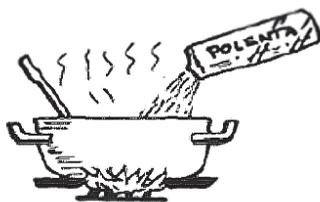


3) Hervidas

Para trozos de verduras, la cocción se inicia con poca agua en ebullición.

Para las hojas, solo basta el agua de lavado.

En ambos casos, la operación se realiza a recipiente tapado.



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

4) Asadas

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

Se usan para asar: papas, batatas, tomates, pimientos, zapallitos, zanahorias, calabazas y berenjenas.



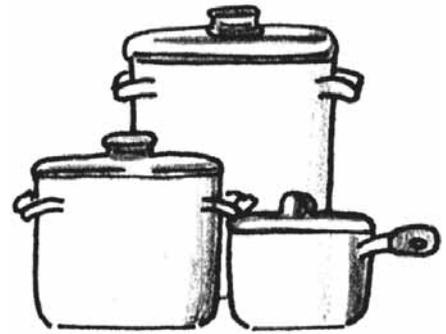
5) Fritas

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



...Asímismo, 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 saltearlas y por último, al horno.

Este es un ejemplo de un error frecuente que hay que evitar.

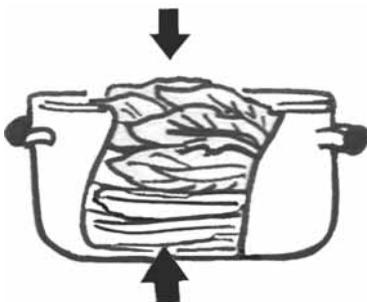
Probar de preparar tortillas, rellenos, croquetas, etc., con verduras crudas (picadas o ralladas) o apenas ablandadas al vapor.

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.

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.

Agregar jugo 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 presentaci

- ✓ 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 souffles
- ✓ 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.
- ✓ Rellenos para empanadas, arrollados, tartas, panes, carnes, pastas...
- ✓ Formando parte de la masa de pastas o panqueques de tallarines, ravioles, ñoquis, etc.)



- | | | |
|---------------|---|--------------------|
| Masa Verde | → | de acelga |
| Masa Rosada | → | de pimientos rojos |
| Masa Naranja | → | de zapallo |
| Masa matizada | → | de aromáticas |



- ✓ Licuados y jugos



- ✓ Sandwiches de verduras



El contenido de nutrientes, en las distintas hortalizas, no es igual. 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 1 puerro o 1 cebolla mediana)

A 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



A 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.





Locro

Ingredientes: (para 12 personas)

1 kg. maíz blanco pisado
 1 /4 kg. de de porotos
 1 kg. de carne (de vaca, cordero, chivo)
 1/2 de cuero de chancho o patita
 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 oregano
 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 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.

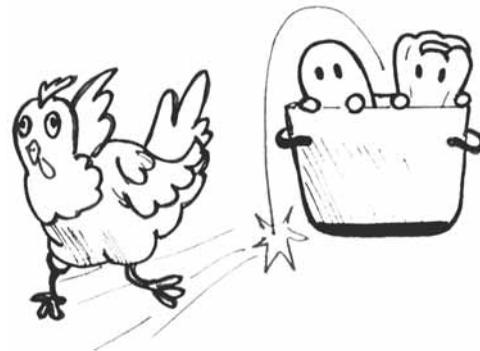
Salsa: En tres cucharadas de aceite saltar cebolla de verdeo, los dientes de ajo picados, una cucharada de perejil picado, sal, pimienta y ají molido a gusto.

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

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 lt. 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 solo con oregano. 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.

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 (en cuatro)
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

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 diluída en agua y jugo de limón.

A cocinar!

Mezclar y condimentar



Cintas de zapallito y zanahoria

Ingredientes

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



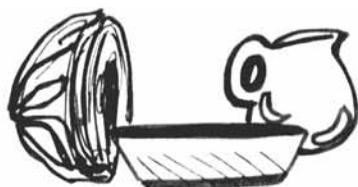
A cocinar!

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

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

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.

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!

Separa 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.

Salsa Verde para acompañar pescado

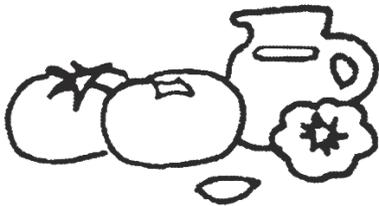


Ingredientes:

2 tazas de arvejas cocidas
½ taza de perejil picado
1 taza de caldo de verduras
3 cucharaditas de coñac
sal, pimienta y pimentón

A cocinar!

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



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). cuando se doran, se vuelven amargos). Volcar los tomates y cocinar 10 minutos más. Antes de retirar la olla del fuego, Agregar unas hojas de albahaca cortada en tiritas finas

Salsa de berenjena para acompañar fideos

Ingredientes:

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



A cocinar!

Picar la cebolla y saltear en un poco de aceite. 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 tomates 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

Tortilla de la huerta

Ingredientes:

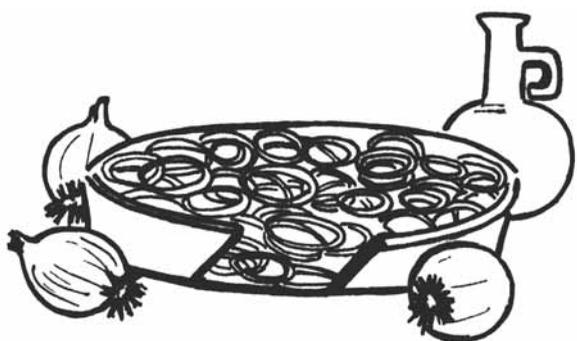
1 zapallito.
1 zanahoria rallada
1/2 pimiento cortado en tiras cortas.
3 huevos
1 tajada de queso fresco cortado en cuadraditos.
Pimienta y orégano. Sal .



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 nsal 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.



Milanesitas de berenjenas

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 ralldo



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 laures 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»

«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 aceiteada. 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

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 rallada

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 salteada, 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.

Carbonada



Ingredientes. (para 6 personas) .

1 /2 kg. de carne cortada

1 cebolla picada .

2 batatas grandes .

4 papas cortadas

2 zanahorias cortadas finas .

3 trozos de zapallo

sal, pimienta y orégano

1 litro de agua

3 tomates pelados

2 cucharadas de aceite

1 /2 taza de arvejas.



A cocinar!

Cocinar la cebolla en el aceite. agregar la carne. Añadir los tomates, sal, pimienta y orégano.

Incorporar el agua y cocinar durante 10 minutos con la olla tapada. Agregar las zanahorias, papas, batatas, zapallo y arvejas.

Cocinar lentamente hasta que esté todo bien tierno.

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

Ñoquis de verdura



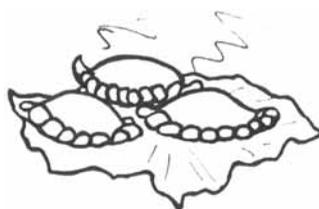
Ingredientes.

la verdura que tenga a mano.
(acelga, espinaca, cogollitos de zapallo,
achicoria que esté dura, hojas de remolacha)
sal, pimienta y nuez moscada ·
ajo y perejil
queso casero rallado ·
harina
3 huevos

A cocinar!

Cualquiera sea la verdura que utilice, lávela bien y póngala a hervir. Una vez cocida, la deja escurrir y después la pica bien. A la verdura picada le pone sal, pimienta, ajo y perejil picado, nuez moscada, queso casero rallado, tres huevos y bastante harina. Mezcle todo y forme los ñoquis. Cocínelos en bastante agua con sal.

Empanaditas de verdura

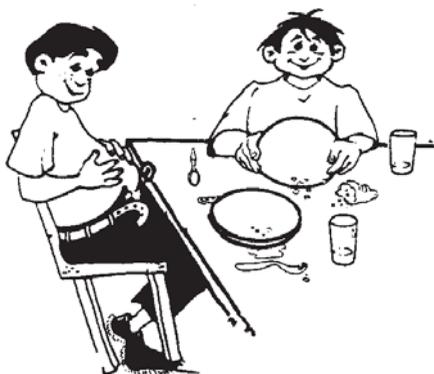


Ingredientes.

acelga
cebolla, perejil, pimienta 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, pimienta, 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 en bastante grasa.



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 INFORMACION COMUNIQUESE CON
EL PROMOTOR PRO-HUERTA DE SU LOCALIDAD Y SOLICITE PARTICIPAR
DE LOS TALLERES DE COMIDAS SALUDABLES
O CONCURRA A LA AGENCIA DEL INTA MAS CERCANA A SU DOMICILIO
