

Mi huerta agroecológica

TE BRINDAMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EL ARMADO DE UNA HUERTA AGROECOLÓGICA EN TU CASA. ES UNA FORMA NATURAL Y ECONÓMICA DE PRODUCIR TUS PROPIOS ALIMENTOS SANOS (SIN SUSTANCIAS TÓXICAS) DURANTE TODO EL AÑO, USANDO LOS ELEMENTOS DISPONIBLES LOCALMENTE.



¡ANIMATE A HACERLA!



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO
DE SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

¿QUÉ ES UNA HUERTA AGROECOLÓGICA?

Una huerta agroecológica es una forma de producir hortalizas de manera natural y económica ya que nos permite la autosuficiencia y disponibilidad constante. Además es sana, ya que todo lo que se produce es libre de fertilizantes, herbicidas o pesticidas químicos que generan riesgos para la salud y el ambiente.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UNA HUERTA?

- # Nos conecta con la naturaleza y aprendemos de ella.
- # Nos brinda conciencia sobre cuidados y responsabilidad del medio ambiente.
- # Nos permite compartir con la familia y con la comunidad.
- # Obtenemos frutas y verduras de mejor calidad nutricional todo el año.
- # Nos permite ahorrar dinero y aprovechar espacios pequeños que no se usan.
- # Es una herramienta que permite promover las prácticas productivas y la educación alimentaria.
- # Su armado implica un buen momento de encuentro y aprendizaje de hábitos saludables.



¿CÓMO EMPEZAR CON LA HUERTA?

Es importante definir cómo prepararemos el espacio, si utilizaremos canteros, macetas, tarros y/o cajones; qué sembraremos. Implica tomar decisiones considerando los recursos disponibles, ya sea en el ámbito escolar o en los hogares.

Otro aspecto relacionado es la elección de especies según la temporada, el mantenimiento, los cuidados y los registros de las actividades año tras año.

En primer lugar, nos situamos en nuestra escuela u hogar y definimos un lugar que cuente con:

- Un espacio soleado.
- Una fuente de agua potable cercana.
- Cerco.
- Herramientas.
- Semillas.



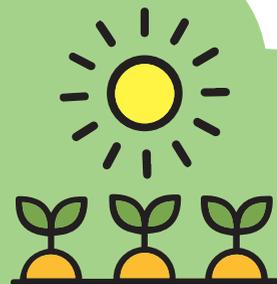
Después, marcamos los canteros con estacas e hilo y con la pala preparamos el suelo, y rastrillamos para dejar nivelado.

Por último, antes de sembrar, si el suelo está muy seco, hay que regarlo; y si está muy húmedo, tenemos que esperar hasta que la tierra no se pegue a la pala.

Es necesario disponer de un sitio con sol, agua y un soporte para las plantas, que generalmente es el suelo. Es importante que los recipientes a utilizar tengan una profundidad mínima de 40 cm para permitir el desarrollo de las raíces. A su vez, se deben rellenar con buena tierra y asegurar un buen drenaje agujereando el fondo y colocando los recipientes sobre ladrillos. Debemos contar con agua suficiente y segura para el riego.

La luz solar es fundamental para todas las plantas, les aporta la energía básica para que puedan crecer. Es un recurso clave para la producción de alimentos. La escasez de luz directa provocará que las plantas crezcan despacio, débiles y que tengan poco rendimiento.

HORTALIZAS DE FRUTO Y LAS DE RAÍZ DEBEN
CONTAR CON, AL MENOS, CINCO HORAS DIARIAS
DE SOL. LAS HORTALIZAS DE HOJA REQUIEREN
TRES HORAS DE EXPOSICIÓN A LA LUZ SOLAR.





¿CÓMO LOGRAMOS UN SUELO FÉRTIL?

- # Cubriendo el suelo con pasto seco.
- # Sembrando plantas juntas de diferentes tamaños.
- # Produciendo el abono o compost.
- # Tratando de no plantar siempre en el mismo lugar (rotación).

Existen técnicas que nos permitirán mantener y mejorar la fertilidad y la salud de los cultivos. Las mismas son: **asociación, rotación y abono.**

- **Asociar:** significa sembrar o plantar juntas aquellas plantas que se complementan beneficiándose entre sí. Con esta técnica, se aprovecha mejor el espacio del cantero o terreno (ya que hay especies de crecimiento vertical como el puerro que se combinan con otras de crecimiento horizontal como la lechuga); las plantas no compiten por nutrientes: (las verduras de hoja, cuyas raíces se desarrollan en los primeros centímetros del suelo, extraen principalmente nitrógeno y las de raíces más profundas toman potasio) y se evita el crecimiento de malezas (tienen menos espacio y luz para crecer).

- **Rotar:** es alternar o modificar los cultivos en la tierra dependiendo la época del año. Esto les permite obtener mayores nutrientes.

- **Abono o compost:** Es la mezcla de materiales que se obtienen de la degradación y mineralización de residuos orgánicos. Es la transformación de restos orgánicos en tierra negra y esponjosa, a través de microorganismos que viven en el suelo, y se aplica con el propósito de mejorar sus características.

Dichos microorganismos requieren de determinadas condiciones para realizar el proceso:

Alimento: todos los restos orgánicos.

Humedad: la necesitan para reproducirse.

Aire: requieren aire para vivir.

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

¿Qué necesitamos para hacer el compost/abono?

Se necesita un recipiente o tacho profundo donde se irán colocando los desechos aptos como cáscaras de frutas y verduras crudas (picadas o cortadas en pequeños trozos), cáscaras de huevos, semillas, yerba, plantas y flores marchitas, restos de la huerta, cartones. No se pueden compostar carnes, pescado y huesos, restos de comidas preparadas, pan, cereales. En la parte inferior del recipiente hacer unos agujeros que permiten el paso del líquido que se forma del compost.

Por debajo colocar otro recipiente de igual tamaño; en el mismo, irán la tierra con las lombrices que son las encargadas de comer los restos orgánicos, dejando una tierra abonada que podrás utilizar luego de un tiempo para el desarrollo y crecimiento de las plantas.

Beneficios: fomenta el hábito de diferenciar residuos y reciclar en el hogar, genera un abono para el suelo, reduce la cantidad de residuos a recolectar.

Resumiendo: ¿Qué podemos utilizar en nuestro compost?

Restos orgánicos:

QUÉ SÍ	QUÉ NO
Restos de verduras y frutas (cáscaras, tronquitos)	Carne
Cáscaras de huevo, yerba, té, café	Comidas elaboradas
Estiércol (gallina, oveja, vaca, caballo, conejo)	Estiércol de gato y perro
Pastos, hojas	Aceite
Cenizas de leña	Cenizas de carbón
Hueso molido	Vidrios, plásticos
Papel tipo servilleta	Latas

¿Cuándo sabemos que nuestro compost está listo?

Cuando dejamos de ver el residuo original, o sea, que ya no se identifican las cáscaras, las hojas o lo que se haya colocado para descomponer. Generalmente puede tardar entre 5 y 6 meses en invierno y 3 meses en verano para disponer del abono.

SIGAMOS ESTOS SIMPLES PASOS PARA EL ARMADO DE NUESTRA HUERTA:

1. Mové la tierra del espacio donde será la huerta (canteros, macetas, espacio verde).
2. Elegí las semillas de verduras que vas a plantar siempre teniendo en cuenta la estación (ver recuadro de calendario de siembra).
3. Dejé un espacio entre semilla y semilla para darle lugar al crecimiento.
4. Regá día por medio.
5. Y cuando la planta esté lista, retírala de la tierra, lavalá bien y usala en tus propias preparaciones.

ÉPOCA DE SIEMBRA

HORTALIZAS

TODO EL AÑO

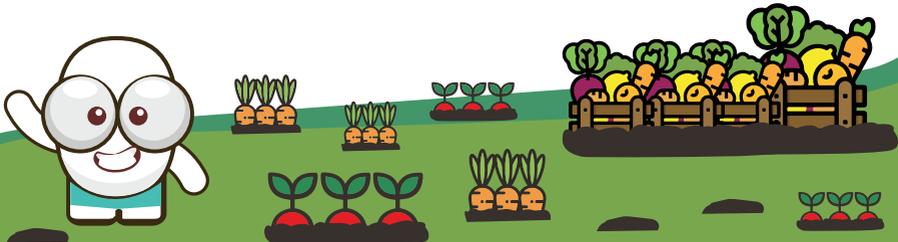
Acelga, apio, lechuga, rabanito, remolacha, zanahoria

PRIMAVERA-VERANO

Batata, berenjena, calabaza, pepino, pimiento, chaucha, puerro, radicheta, tomate, zapallito

OTOÑO- INVIERNO

Arveja, brócoli, cebolla, coliflor, espinaca, puerro, radicheta, achicoria, repollo



¿Cómo sembramos y planificamos nuestro trabajo ?

La siembra y la planificación de nuestro trabajo dependerá de la variedad de semillas y la época del año en la que elijamos comenzar el proceso. Para ello podemos consultar el calendario de siembra.

En la huerta agroecológica se utilizan dos técnicas para sembrar:

- # la siembra directa, con semillas grandes y con variedades que no podemos trasplantar (golpe a golpe, por chorrillo o voleo)
- # la siembra en almácigo, que necesitan mayores cuidados, por frío o calor.

Recordar: la profundidad de siembra es tres veces el tamaño de la semilla.

Trasplante

Plantación de la planta en el cantero o lugar definitivo y 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, puerros).

Debemos tener en cuenta:

- # Trasplantar únicamente plantas vigorosas y robustas.
- # No trasplantar plantas que sean demasiado grandes. Cuánto más chica es la planta menos sufre.
- # Hacerlo a la tardecita o en días nublados y sin viento para evitar una posible deshidratación.
- # Regar antes de sacar los plantines.
- # Sacar los plantines con la mayor cantidad de tierra adherida a las raíces, ayudándose con una cuchara.



Cuidados de la huerta

Aporcar

Consiste en arrimar tierra a las bases de las plantas para garantizar el mejor desarrollo de las mismas, otorgándole mayor sostén como es el caso del maíz; o bien, para blanquear o hacer que se ponga más tierna una hortaliza, como es el caso del hinojo.

Ralear

Consiste en darle a las plantas el lugar necesario para que crezcan, eliminando o reubicando algunas plantas que han crecido muy juntas (por ejemplo, con las zanahorias que se siembran directamente, se entresacan algunas para que las otras puedan desarrollarse correctamente).

Tutorear

Ciertas plantas necesitan, en algún momento de su crecimiento, una guía o tutor en las cuales enramarse (por ejemplo, las habas, los porotos, las arvejas) o bien sostener el peso de los frutos (como en el caso de los tomates). Vamos a utilizar ramas largas o cañas, junto a las cuales ataremos cuidadosamente las plantas, sin dañar los tallos.

Desbrotar

Consiste en eliminar algunos de los brotes que crecen en las “axilas” de las plantas, vulgarmente llamados “chupones”, para fortalecer los que quedan. También es conveniente eliminar las hojas inferiores de las plantas para que el sol caliente la tierra, y se evite mantener exceso de humedad que puede producir enfermedades como hongos.

Proteger el suelo con el mantillo o cobertura y carpida

Ambas labores están íntimamente ligadas, el mantillo o cobertura lo usamos para proteger el suelo de las gotas de agua, de la erosión, conserva la humedad e impide que crezcan yuyos. Podemos usar como cobertura o mantillo: pasto cortado seco, paja, o el abono medio de nuestro compost. A la vez que protege el suelo, el mantillo con el tiempo se incorpora a la tierra, funcionando como abono natural. La carpida es la acción mediante la cual retiramos los yuyos o rompemos la costra que puede hacerse sobre el suelo, esta labor puede realizarse manualmente o con una azada de mano.



Regar

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 correctamente, lo mismo ocurre si el agua es excesiva. Por eso, en verano, debemos regar todos los días -y hacerlo por la tarde, porque si regamos al mediodía podemos quemar las plantas-. En invierno no hace falta regar tan seguido, debe hacerse al mediodía para evitar los fríos extremos que pueden dañar las plantas.



Estar atentos al estado sanitario de nuestra huerta

En la huerta agroecológica lo esencial, en el control de plagas y enfermedades, es la prevención. Se trata de darles a las plantas las mejores condiciones para fortalecer sus defensas y hacerlas más resistentes. La aparición de una plaga responde a una situación de desequilibrio, por eso, es fundamental revisar nuestros cultivos periódicamente.

Control biológico de insectos y bichos de la huerta.

Es muy importante tener en cuenta la biodiversidad de la huerta, es decir, muchas variedades de plantas, bichos e insectos. Esto hace al equilibrio y la salud de la huerta. Cuando la huerta se desequilibra y tiene muchos bichos e insectos de una sola especie, es el momento de realizar acciones que restaurezcan el equilibrio:

Preparados caseros:

Cuando es necesario disminuir la cantidad de insectos, o la intensidad de una enfermedad, se pueden aplicar preparados caseros naturales que se realizan a partir de nuestras aromáticas y nativas: en forma de maceración, decocción, infusión, purín, polvo o extracto de flores, según la plaga o enfermedad a curar. (Por ejemplo, el purín de ortiga en fermentación protege contra el ataque de pulgones y de arañuela roja).

Trampas de colores:

Se utilizan para atraer a los insectos ya sea para captura como para el seguimiento de las poblaciones, cada color tiene efecto sobre una plaga distinta. El

amarillo, por ejemplo, se usa para controlar la mosca blanca, pulgones, minadores, dípteros, trips, entre otros; es de fácil realización, podemos utilizar las botellas de lavandina -ya sea en forma de veleta o bien como cuadrados- que colocaremos en los bancales, siempre por encima de la altura de los cultivos y pintadas con aceite.

Plantas nativas y aromáticas:

Contribuyen a un aumento de la biodiversidad con la finalidad de controlar plagas que afecten los cultivos, así como sirven de alojamiento para los insectos benéficos. La diversidad de aromas y colores provoca confusión en los insectos al afectar sus sentidos, dificultándole encontrar su vegetal favorito. (por ejemplo, la albahaca intercalada en los cultivos, atrae pulgones).

Materiales de consulta:

<https://inta.gov.ar/documentos/botiquin-del-huertero>

<https://inta.gov.ar/documentos/las-aromaticas-en-la-huerta-organica-y-su-rol-en-el-manejo-de-los-insectos>

La cosecha

Se cosecha temprano por la mañana o por la tarde, con herramientas limpias y desinfectadas, y según el tipo de planta:

Plantas de raíz:

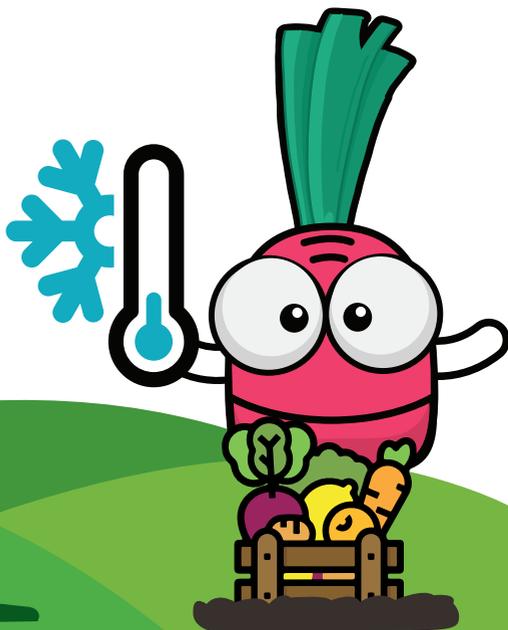
Cosechamos la planta entera.

Plantas de hojas:

Podemos ir sacando hojas a medida que crezcan, o bien sacar la planta entera.

Plantas de fruto:

Cosechamos los frutos maduros.





¿Cómo producir nuestras propias semillas?

Material de consulta:

<https://es.scribd.com/document/460504395/Produccion-artesanal-de-semillas-para-la-huerta-DIGITAL-pdf>

Pasos:

1. Seleccionamos la planta (la más sana, la más productiva, la más linda).
2. La distinguimos con un cartel o señalamiento.
3. La cuidamos para que complete su ciclo.
4. Recolectamos las semillas.
5. Conservamos las semillas.





PLAN DIA

Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**