

01

NOCIONES BÁSICAS

¿Qué son las verduras?

Las verduras son las plantas que cultivamos en la huerta con el fin de incorporarlas a nuestras comidas. Las más conocidas son la lechuga, la espinaca, la acelga, los rabanitos, los tomates, los zapallitos, los choclos, las arvejas y otras que forman parte de ensaladas, guisos, tartas, tortillas, y miles de platos sabrosos y saludables.

¿Qué significa "cultivar de forma orgánica"?

- Que no se aplican sustancias tóxicas para controlar a las plagas.
- Que no se incorporan fertilizantes químicos al suelo ni a las plantas.
- Que se respeta la estacionalidad de las verduras.
- Que se utilizan técnicas de cultivo amigables con el medioambiente, optimizando los recursos locales.

CONSEJO

➤ Antes de empezar a armar tu huerta, es importante que sepas qué verduras preferís comer. En función de esa elección y con la información de las fichas, ya podés lanzarte a la experiencia.

ESPACIO: ¿MUCHO-POCO?

El espacio disponible y el clima van a condicionar cuáles serán las verduras perfectas para cultivar en nuestra huerta.

PLANTAS QUE OCUPAN MUCHO ESPACIO



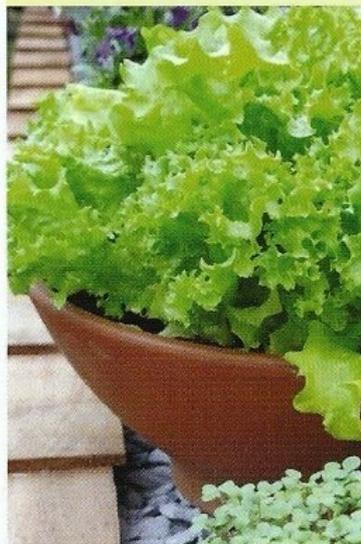
Calabacitas
Melones
Papas
Batatas
Zapallos
Pepinos



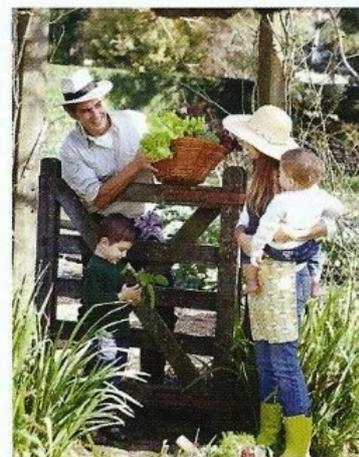
PLANTAS QUE OCUPAN POCO ESPACIO



Albahacas
Cebollas de verdeo
Lechugas
Puerros
Radichetas
Rúculas



Las verduras de nuestra huerta son más frescas, sanas y baratas.



TENDENCIA

El nuevo concepto "km 0" hace referencia a las verduras producidas muy cerca de donde van a consumirse, con todas las ventajas medioambientales y de salud que ello implica. ¡Las producidas en la huerta hogareña o en la de un restaurante también son km 0!

03

NOCIONES BÁSICAS

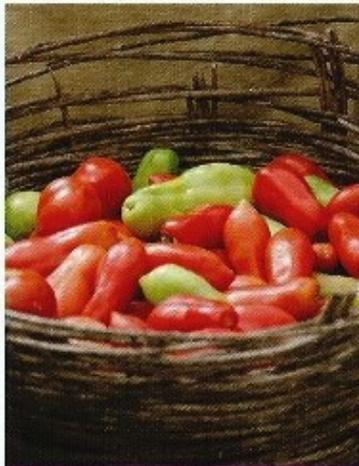
Estaciones saludables

Comer lo que abunda en cada estación no sólo es lo más económico, sino lo más saludable y ecológico. La naturaleza nos provee lo que nuestro cuerpo necesita en el momento exacto.

Por ejemplo, en el otoño y en el invierno, hay cebollas de verdeo, puerros y muchas crucíferas (ricas en azufre), que aumentan nuestras defensas y combaten virus y bacterias que pueden provocarnos enfermedades típicas de las bajas temperaturas. Las que abundan en primavera tienen la capacidad de ser grandes depuradoras del organismo, como los espárragos, los berros, las frutillas o los alcauciles, que estimulan la liberación de las toxinas acumuladas en el invierno. Los frutos jugosos del verano, como los tomates o los pepinos, nos proveerán de sales y agua, indispensables para afrontar los calores estivales.

El paso de las estaciones y la consecuente variación de temperatura y horas de sol condicionan el desarrollo y esplendor de los cultivos de temporada.

Las frutas y verduras "en temporada" son mucho más económicas.



CASERO = ORGÁNICO

Las frutas y verduras "orgánicas" tienen un 30% más de materia seca, un 50% más de hierro, un 80% más de magnesio y en general un 40% más de principios nutritivos y sustancias fotoprotectoras. Su menor contenido de agua y la presencia de más oxidantes y vitaminas las protegen de un deterioro precoz.

TABLA DE FRUTAS Y VERDURAS "EN TEMPORADA"

| | | |
|--|--|--|
| OTOÑO (Sembrar a fin del verano) | Repollo, brócoli, cebolla de verdeo, puerro, lechuga, espinaca, coliflor, remolacha, acelga, haba, arveja, batata, rúcula, <i>radicchio</i> , radicheta. | |
| INVIERNO (Sembrar en otoño) | Brócoli, repollo, hinojo, apio, zanahoria, arveja, repollitos de Bruselas, rúcula, radicheta, acelga, remolacha. | |
| PRIMAVERA (Sembrar en otoño) | Espárrago, frutilla, alcaucil, berro, lechuga. | |
| VERANO (Sembrar en primavera) | Tomate, berenjena, ají, choclo, chaucha, zapallito, melón, sandía, pepino, albahaca, calabaza. | |
| TODO EL AÑO | Acelga, rabanito, radicheta, rúcula, lechuga y escarola. | |

06

NOCIONES BÁSICAS

¿Qué tener en cuenta?

El clima regional, con sus temperaturas máximas y mínimas, el régimen de lluvias, la dirección de los vientos, las pendientes, la profundidad de la capa freática, la naturaleza del suelo y la evolución de las sombras con el paso estacional son datos a tener en cuenta al planear la huerta. Si estás en el campo, el INTA te proveerá de los datos específicos de la zona. Pero, sin duda, permanecer una temporada en el lugar te permitirá conectarte y conocer sus ventajas y desventajas.

Cada lugar tiene características que lo definen y son invariables; en cambio, otras cambian durante el año.

Lo que no cambia

- Orientación: determinar el Norte y conocer la órbita del Sol.
- Clima general de la zona: zona templada, fría o cálida.
- Topografía y pendiente del terreno: llanura, zona serrana, precordillera, etc.
- Situación de las construcciones circundantes: edificios que proyecten sombra, muros, silos, etc.
- Relevamiento de los árboles existentes: saber si pierden o

no las hojas en otoño.

- Observación y análisis del suelo: determinar la textura de forma casera o pedir un análisis a la Facultad de Agronomía o el INTA local.
- Accesos: caminos e ingresos en buenas condiciones.

Lo que cambia con el paso de las estaciones

- Recorrido del Sol: en el solsticio de verano (21/12), su órbita será la más perpendicular del año y en el solsticio de invierno (21/6), lo contrario.
- Evolución de las sombras: debido al ángulo del Sol, variarán las sombras.
- Temperaturas máximas y mínimas: es un dato vital para cultivar las especies más adaptadas a esas condiciones térmicas.

EN LA CIUDAD

Un balcón orientado al Sur prácticamente no recibirá sol durante el invierno. Podés colocar un sistema de ruedas debajo de los contenedores más pesados y con más necesidad de sol para poder desplazarlos.

- Dirección del viento: cada región tiene vientos dominantes. La oficina de extensión agraria y los vecinos pueden aportarte ese dato.
- Lluvias: averiguá cuántos mm llueven por año.
- Profundidad de la napa freática: preguntá a cuántos metros se encuentra una acumulación natural de agua.

CONSEJOS

- Lugares que en verano reciben muchas horas de sol pueden estar a la sombra en otoño o en invierno.
- Si conocés las temperaturas máximas y mínimas del lugar, te permitirá tomar de antemano recaudos, como protecciones a las heladas o sectores a sombrear en zonas muy cálidas, en pleno verano.
- Si conocés las direcciones estacionales de vientos fríos o con ráfagas, podés controlar sus efectos plantando un cerco vivo.
- No podés depender de las lluvias para la provisión de agua de la huerta, pero si sabés su periodicidad y volumen, te ayudará en la decisión del tipo o forma de riego por instalar.

En la Patagonia, al armar tu huerta planificá a conciencia tus cultivos.



07

NOCIONES BÁSICAS

Las verduras y el clima

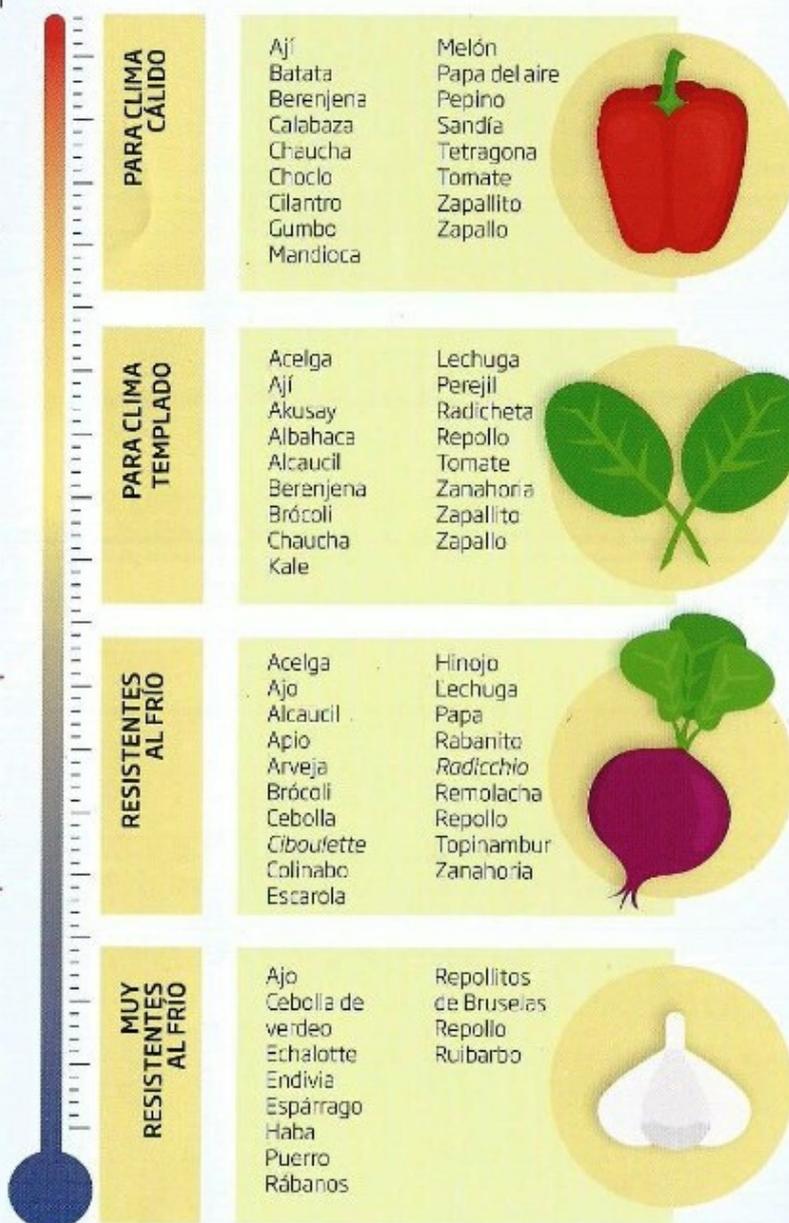
Las plantas también se estresan: por falta de agua, por exceso de sol, por falta de sol, por frío, por calor, por mucho viento, etc. Cada verdura está adaptada a determinadas condiciones climáticas. Si las conocés y las respetás, ya tendrás hecho "medio camino" al éxito.

Nuestro país es muy extenso y abarca distintas latitudes, desde regiones cálidas hasta el frío austral y desde la costa atlántica hasta la Cordillera. Si conocés la relación de las verduras con el clima, evitarás cultivar verduras en lugares que les son adversos.

CONSEJO

Un invernadero familiar te permitirá cultivar en zonas australes tus ensaladas preferidas, que, de otro modo, sería muy difícil.

A CADA REGIÓN SU CULTIVO





09

NOCIONES
BÁSICAS

Camino y bordes de canteros

La decisión de cómo hacer los caminos y con qué materiales va a depender del tipo de huerta por diseñar.

✓ Es importante poder transitar por los caminos, ¡aunque llueva!

09

NOCIONES BÁSICAS



Materiales para caminos

Materiales orgánicos como las hojas secas o la paja:

Son una primera alternativa muy ecológica, ya que éstos se van compostando a medida que se transita por los caminos.

Ladrillos: Se deben asentar sobre arena nivelada o directamente sobre la tierra.

Granza: Se instala tela geotextil en contacto con la tierra nivelada para evitar el crecimiento de malezas entre las piedritas. Sobre ésta se coloca la granza.

Rodajas de madera: Una vez seleccionadas las rodajas, se las coloca sobre la arena o la tierra nivelada.

Baldosones: Se colocan sin contrapiso para que el agua drene libremente.

Panes de césped: Sobre el suelo nivelado y con una fina capa de arena, se colocan los panes de césped. Éstos exigen mantenimiento posterior.

TIP

- El ancho recomendado para que circule una carretilla es de 0,50 a 0,80 m aproximadamente.

Aprovechar en los caminos los materiales que hay en el lugar, como la pinocha

(hojas secas de pinos), éstos ayudarán a evitar el crecimiento de malezas.



Materiales para bordes de canteros

Los contendrá y permitirá ganar altura, lo que beneficiará a los cultivos más exigentes en profundidad como, por ejemplo, las plantas de raíz.

Madera: Lo ideal es recurrir a las maderas de la zona, por precio y criterio ecológico. Los "costaneros" (tienen una cara lisa y la otra con la corteza del tronco) son más económicos.

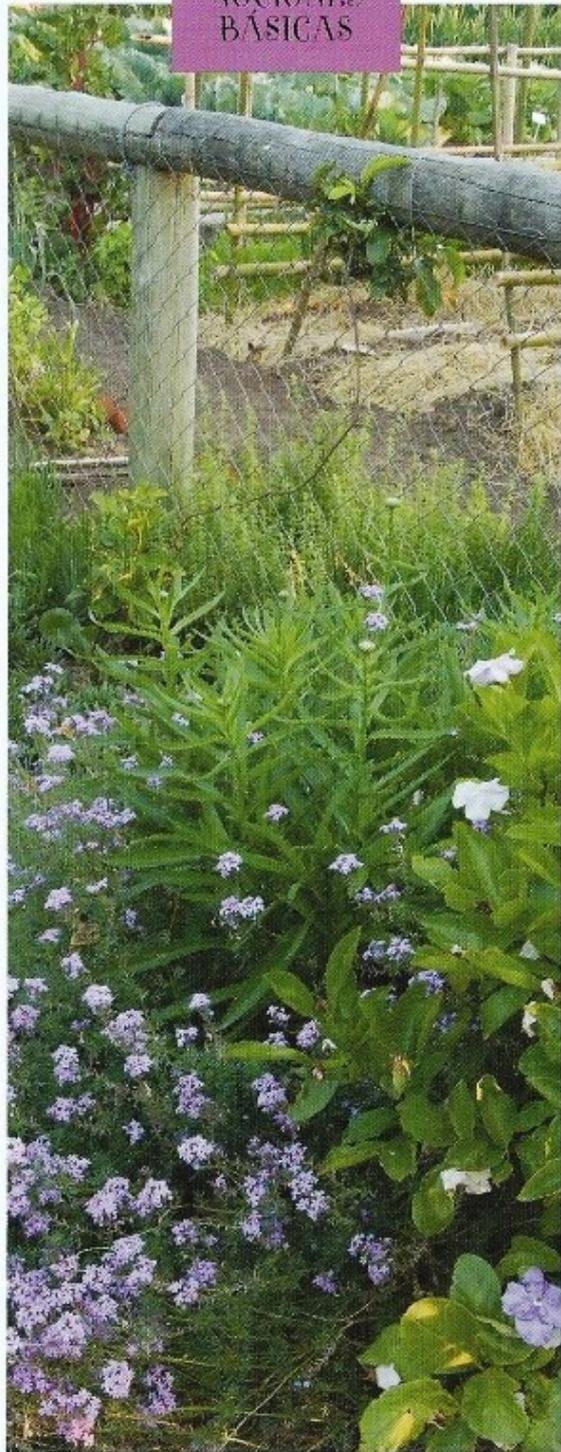
Adoquines partidos: Son perfectos para delinear canteros de formas orgánicas.

Ladrillos: Colocados de canto, conformarán un borde seguro, de fácil realización y económico.

En las huertas a ras del suelo, delinear los canteros nos permite elevarlos y ganar altura, además de alejarlos de las malezas.

12

NOCIONES BÁSICAS



Proteger la huerta

Perros y gatos pueden causar algunos daños en tu huerta por el pisoteo y por usarla como baño. En el campo, el ingreso de ganado y animales salvajes que se comen la producción es un problema a otra escala. Lo ideal sería crear un límite no sólo con un fin físico, sino también con un interés biológico y, por qué no, ornamental.

Cercos vivos: Es una alineación de especies iguales o no, plantadas de manera tal que cercan o protegen un espacio. El cerco vivo atrae polinizadores e insectos benéficos.

Cercos construidos: Si vivís en una zona de mucho viento o querés crear un límite instantáneo, ¡un cerco muerto es la solución! El cerco muerto también puede ser el esqueleto de un futuro cerco vivo, ya que se trata de construir una estructura de soporte con materiales resistentes a las características climáticas de la zona (vientos, cercanía al mar, etc.) y que estén disponibles en el lugar.

El alambre romboidal galvanizado es muy efectivo a la hora de evitar la entrada de animales. Si básicamente es éste el fin

por el cual se lo elige, su altura dependerá de la especie animal que queremos alejar del cultivo (de 1,3 a 1,5 m resulta suficiente).

VENTAJAS DE UN CERCO

- Reduce la velocidad del viento entre un 30 a un 50%, por lo que contribuye de esta forma a la creación de un microclima en la huerta.
- Crea una barrera de sonido y detiene la deriva de tóxicos de las cercanías.
- El cerco vivo refugia y proporciona alimento en forma de polen y néctar a los predadores, que controlarán a las plagas dañinas de los cultivos.

Ramas, piedras, varilones, tablas o cañas. Muchos materiales se adaptan para proteger nuestra huerta y volverla más decorativa.





12

NOCIONES
BÁSICAS

El cerco

Cuando decidís armar una huerta, es importante que la proveas de cierta protección, inicialmente física, para evitar el ingreso de animales.

13

PASO A PASO

Armar una maceta

Es muy fácil organizar una huerta en macetas, sólo tenés que seguir unos pocos consejos para tener éxito.

✓ Las macetas de fibrocemento y las de terracota son muy adecuadas.



14

NOCIONES
BÁSICAS

El diseño de la huerta

Bien orientada y que nos
resulte cómoda para
trabajar: las claves del éxito.

14

NOCIONES BÁSICAS

¿A nivel del suelo o elevada?

Al planear la construcción de la huerta, deberás decidir si la preferís a nivel del suelo, como una huerta tradicional, "a campo", o en canteros elevados, esto es, en macetas o en canteros construidos en diferentes materiales, como madera o ladrillos, que forman un gran cantero a una altura más cómoda para trabajar. En todos los casos, será importante que sigas estas pautas:

- Ubicá los puntos cardinales y orientá los canteros de Norte a Sur; de esta forma, recibirán sol por la mañana en un lado, desde arriba al mediodía y, por la otra cara, durante la tarde.
- El ancho que determines será variable, dependiendo de la altura y el largo de los brazos de las personas que trabajarán en el cuidado de las plantas. Esta medida generalmente oscila entre 0,90 m hasta 1,20 m.

CONSEJO

↳ En latitudes patagónicas, es preferible la orientación Este-Oeste, exponiendo el lado más ancho hacia el Norte.

Ubicala cerca de la casa y próxima a una canilla para facilitar el riego.

- Si optás por la opción tradicional, podés pensar en materiales para los bordes de canteros y para los caminos, o simplemente trabajar la tierra y realizar los canteros con cierta elevación para favorecer el drenaje.
- Si tu elección fue una huerta elevada, que además va a constituir un lindo punto focal en el jardín, debés pensar en el material constructivo -es decir, que sea duradero, que combine con las construcciones circundantes- y en el sustrato por incorporar. El costo inicial será entonces más elevado que la otra opción, pero será más cómoda para trabajar, tendrás menos problemas con las malezas circundantes y un buen drenaje. Maderas duras como quebracho, lapacho o maderas tratadas para que sean duraderas son los materiales más usados.

El diseño en forma de rueda de carro permite circular sin compactar el suelo.



Una gran huerta "a campo", con canteros algo elevados para favorecer el drenaje.



Elevada, realizada con troncos de palmera tratados.





15

PASO A PASO

El armado de un cantero

El cantero, bancal o tablón, es un espacio del suelo que se prepara para que las verduras crezcan en condiciones óptimas.

✓ Una vez listo, nunca lo pises.

15

PASO A PASO

¡A trabajar!

Los canteros son los sectores concretos del terreno donde crecerán las verduras. Es importante que estén bien orientados y que nunca se pisen para evitar que se compacte el suelo. Si éste se compacta, pierde "porosidad"; por lo tanto, disminuye la circulación de aire y agua en torno de las raíces de las plantas. Para optimizar la

llegada del sol a las plantas, ubicá los puntos cardinales y orientá los canteros de Norte a Sur; de esta forma, recibirán sol, por la mañana, en un lado; por arriba, al mediodía, y por la otra cara, durante la tarde.

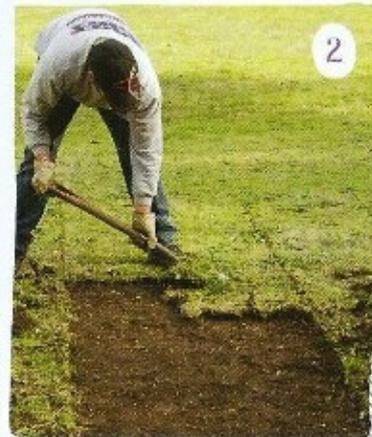
Este tipo de canteros es ideal para grandes superficies. El ancho puede variar entre 0,90 y 1,20 m, todo depende de lo que nos resulte más cómodo, y el largo se ajustará al terreno.

CONSEJO

✦ Si el cantero es elevado con un suelo poroso y rico en materia orgánica, las raíces se desarrollarán fuertes y saludables, produciendo frutos y hojas en forma más abundante.



1. Con las medidas del cantero ya determinadas, clavá cuatro estacas en los ángulos y unilas con hilo. Con la pala chata, marcá los bordes sobre el césped.



2. Retirá los panes de césped cuidadosamente, así vas a poder colocarlos en sectores del jardín que se hayan "pelado".



3. Con la laya, descompactá el suelo en dos sentidos. Primero a lo largo del cantero y luego a lo ancho.



4. Incorporá una mezcla de tierra y compost para aumentar la altura del cantero.



5. Desde el borde, distribuí la mezcla de forma tal que quede armado un trapecio. De esta manera, cultivás en la parte superior y en los costados.



6. Trasplantá los plantines, cubrí con paja u otro material orgánico seco. Sobre este conjunto, regá en forma de lluvia.

16

NOCIONES BÁSICAS

Conocer para planificar

Cada verdura tiene "gustos" y necesidades específicas. Una planta que se coseche en un estadio temprano, como una lechuga, necesitará menos nutrientes que una planta que complete su ciclo de vida llegando a producir frutos y semillas.

¿Cómo empezar?

1. Si tenés un suelo rico: El primer año cultivá las "exigentes" en nutrientes. En el segundo año, en su lugar cultivá las "medianamente exigentes" y, finalmente, las "poco exigentes". Posteriormente, un ciclo de "recuperadoras" abastecerá de nutrientes

perdidos en el suelo.

2. Si tenés un suelo pobre: Será conveniente que comiences con la siembra de plantas "recuperadoras", para continuar el ciclo: "exigentes", luego "medianamente exigentes", después "poco exigentes" y, por último, "recuperadoras".

CONSEJO

➤ Es fundamental no repetir la misma familia botánica en el mismo lugar, ya que la rotación también se basa en cortar el ciclo de vida de las plagas y muchas de ellas son propias de cada familia. En cada ficha de cultivo, vas a encontrar especificada la familia a la que pertenece.

