

PASO A PASO, CLAVES PARA SU HUERTA EN EL BALCÓN O EL JARDÍN

LA HUERTA *fácil*

Precio: \$3,50

CON
UN SOBRE
DE SEMILLAS
DE REGALO



GUÍA PRÁCTICA Nº 1

UBICACIÓN Y PLANIFICACIÓN ■ MODELOS Y MATERIALES
HERRAMIENTAS ■ SUELO ■ FICHAS Y RECETAS

Revista

JARDIN



LA NACION

5 LA HUERTA FÁCIL

Fascículos con todo lo que usted necesita saber para tener una huerta en casa

FASCÍCULO 1

- Por qué tener una huerta
- Huertas elevadas y a nivel del suelo
- Esquemas sencillos - jardín y balcón
- Ubicación
- Herramientas
- Preparación del suelo
- Preparación de las macetas
- Abono casero
- Construcción de la compostera
- Cercos

FASCÍCULO 2

- La construcción
- Paso a paso: una huerta elevada, una cajonera para balcones
- Paso a paso: una huerta a nivel del suelo
 - La siembra
 - Calendario de siembra
 - Rotación de los cultivos
 - Cuidados post-siembra
- Mantenimiento general de la huerta: desmalezado, riego y fertilización
- Protecciones contra el frío y los animales

FASCÍCULO 3

- Hierbas aromáticas
 - Ubicación y suelo
 - Cultivo
 - Propagación
 - Cosecha y conservación
 - Diseñar un jardín de aromáticas
 - Las principales aromáticas
- Cultivo orgánico
 - Asociaciones
 - Plantas repelentes y plantas trampa
 - Insectos benéficos

FASCÍCULO 4

- Los principales cultivos
 - Las mejores variedades
 - Cultivo y cuidados
 - Pestes que los atacan
 - Controles fitosanitarios
 - Uso correcto de agroquímicos

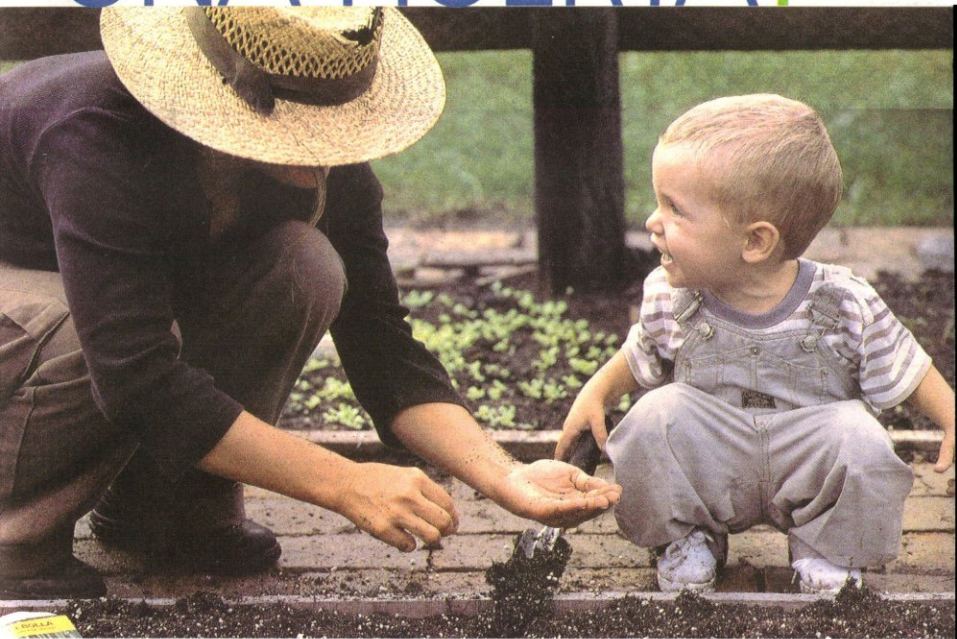
FASCÍCULO 5

- Las huertas más lindas
 - Distintos tipos de huerta
 - Un modelo para cada jardín
 - Ejemplos con distintos materiales para elegir

FASCÍCULO N° 1. Tener una huerta no es un capricho. Es una iniciativa que habla de un modo de encarar muchos aspectos de nuestra vida, desde el contacto con la tierra y nuestra salud hasta los sabores de la mesa familiar. En esta primera entrega veremos algunos de los modelos y diseños de huerta posibles, tanto para el jardín como para el balcón, por lo que no dejaremos de lado las indicaciones acerca de cómo cultivar verduras en maceta. También develaremos los secretos para hacer abono en casa y construir nuestra propia compostera, sumado a las claves para cercar nuestra huerta y delinear sus senderos. Por último, toda la información sobre semillas y las 6 primeras fichas sobre verduras para conocerlas en profundidad y transformarlas en riquísimos platos de la mano de reconocidos chefs.



¿POR QUÉ TENER UNA HUERTA?



Las hortalizas recién cosechadas son más ricas en minerales y vitaminas, además de tener un sabor incomparable.

Muchos se preguntarán por qué tener una huerta. La respuesta no es una sola. La huerta representa un desafío, para algunos mayor, para otros, menor. Y sin embargo, el resultado para todos los que se animen a tener una en casa será muy satisfactorio a la hora de la cosecha ya que, por más pequeña que fuera, siempre tendrá algo para dar: un puñado de aromáticas cultivadas en maceta, una canasta llena de tomates jugosos cosechados a pleno campo. Sabido es que una dieta rica en frutas y verduras aporta los



ANUALES Y PERENNES

Las especies **anuales** tienen un ciclo de cultivo, desde la siembra hasta la cosecha, de menos de un año. En este grupo se encuentra la mayoría de las hortalizas que consumimos habitualmente. A las **perennes** se las siembra una vez y pueden durar varios años, siempre teniendo en cuenta el cuidado que se les dé.

Ellas son: **alcacil, berro de agua, espárrago, frutilla y varias aromáticas** ■



minerales, vitaminas y fibras necesarios para vivir mejor. Pero además, recientes estudios médicos han demostrado la eficacia del consumo de algunas hortalizas en la prevención de diferentes tipos de cáncer. Una nueva razón para incorporar frutas y verduras a nuestros platos de cada día.

Si bien es cierto que siempre será más fácil cargar el chango en la verdulería o en el supermercado, nada se compara con el placer de ir descubriendo poco a poco nuevos sabores y colores, con la alegría de ir tomando el ritmo de la naturaleza. Nuestra huerta ya comienza a ser parte de la familia porque, en mayor o menor medida, los frutos salidos de nuestro pedacito de tierra ofrecen un placer y un sabor único, incomparable: el sabor de las verduras llevadas sin escalas a la mesa.

Antiguamente, la huerta estaba ubicada sin excepción en un sector oculto y perdido del jardín, bajo el falso concepto de que era un lugar de trabajo sin ningún valor estético.

Hoy, gracias a sus variados diseños que se adaptan a distintas situaciones, ya que están hechas con materiales diferentes y para todos los gustos, han demostrado que, lejos de ser espacios para ocultar, pueden estar cerca de la casa, en un rincón con sol al que todos tengan fácil acceso para hacer su pequeño aporte de trabajo.

En los últimos años hemos visto surgir una "cultura de la huerta", consecuencia de las nuevas costumbres que llevaron a algunos a vivir en áreas alejadas de las grandes ciudades, y a otros, a buscarse el momento y el lugar para tener al menos un mínimo de verde en el balcón.

Además, y afortunadamente, a través del Programa PROHUERTA del INTA, el redescubrimiento de la huerta está transformando la fisonomía de algunos de los barrios más humildes, y dando un nuevo sentido a la vida de la gente desocupada que encuentra en el trabajo en la tierra no sólo el alimento diario para sus hijos, sino también, una salida laboral.

La huerta nos conecta con la naturaleza y atrae a chicos y grandes, mientras nos enseña que cualquier fruto se obtiene a partir del esfuerzo, la constancia y la perseverancia.

ÉPOCAS EN LA HUERTA

La huerta puede producir todo el año, pero hay que diferenciar ciertos cultivos de acuerdo con la estación en que se siembran. Por eso en los próximos fascículos estudiaremos cuáles se adaptan a cada situación y estableceremos un calendario de siembra.

En **OTOÑO** o a fines del verano, la siembra consistirá en verduras de hoja (lechuga, espinaca, acelga), algunas de raíz (zanahoria, remolacha), principalmente coles (brócoli, coliflor, repollos). También arvejas, habas, cebolla, ajo, hinojo... Todos ellos se siembran entre fines del verano y comienzos del otoño y darán una buena cosecha desde el invierno hasta entrada la primavera.



En **PRIMAVERA** cuando los cultivos de invierno comiencen a decaer será el momento de ir preparando la tierra para las siembras de verano. A comienzos de la primavera se siembran chauchas, pimientos, berenjenas, tomates, zapallitos, zapallos, melones, porotos, sandías y también, por qué no, algunas verduras de hoja que pueden cultivarse todo el año (acelga, lechuga, radicheta).



Hay algunos cultivos de **TODO EL AÑO**: acelga, apio, escarola, hinojo, lechuga, nabo, perejil, rabanito, radicheta, remolacha, salsifi, zanahoria, rúcula. Recuerde que tanto el frío intenso (7°C) como el calor excesivo (30°C) impiden la germinación ■



CALORÍAS APROXIMADAS (CADA 100 GR)

Acelga 25	Escarola 20
Achicoria 20	Espárrago 24
Aji 22	Espinaca 26
Ajo 134	Lechuga 15
Alcaucil 38	Maíz 88
Apio 17	Nabo 28
Batata 116	Palta 177
Berenjena 25	Papa 76
Berro 20	Pepino 16
Brócoli 32	Perejil 44
Calabaza 33	Puerro 52
Cebolla 38	Rabanito 17
Col 24	Remolacha 43
Repollo de Bruselas 37	Tomate 22
Coliflor 27	Zanahoria 42
Chauchas 26	Zapallito 17
Endivia 20	Zapallo 39

¿QUÉ PARTE CONSUMIMOS DE NUESTROS CULTIVOS?

HOJAS: acelga, apio, lechuga, espinaca, radicheta, repollo, rúcula, escarola, berro, achicoria.

RAÍCES: zanahoria, remolacha, rabanito, cebolla, nabo, apionabo.

TALLOS: espárragos, papa, batata, puerro, cebolla de verdeo.

FLORES O INFLORESCENCIAS: coliflor, brócoli, alcaucil. Se consumen cuando están en pimpollo, antes de que abra la flor. El alcaucil, si no se consume, se transforma en un lindísimo cardo.

FRUTOS: tomate, pimiento, berenjena, zapallito, pepino, melón, sandía, zapallo, zucchini, chauchas y arvejas.

LAS MÁS RICAS EN VITAMINAS Y MINERALES

AJI: ■ Si se consume crudo es una fuente muy importante de vitamina C y betacarotenos ■ 100 gr de aji proporcionan 128 mg de vitamina C ■ Aporta fibras ■ Existen variedades de diversos colores y sabores que no influyen en su valor calórico.

ESPINACA: ■ Aporta gran cantidad de hierro ■ Suministra otros nutrientes esenciales como fibras, betacarotenos, potasio, vitamina C (si se consume cruda), ácido fólico (vitamina B) y magnesio.

ZAPALLO: ■ Tiene alto contenido en betacarotenos, que ayudarían a prevenir algunos tipos de cáncer.

BRÓCOLI: ■ Es rico en potasio, hierro, magnesio, ácido fólico, betacarotenos y vitamina C ■ Es aconsejable incorporarlo de 2 a 4 veces por semana, consumirlo crudo, cocido al vapor, para que conserve todas sus propiedades. Lo mejor es cocinarlo durante corto tiempo y en poca cantidad de agua con el fin de que no despida su olor fuerte característico.

ALGUNAS OTRAS VERDURAS Y SUS VENTAJAS:

■ Tomate, repollo y espinaca aportan vitamina C, sobre todo si se los consume crudos. El tomate es, además, antiséptico y un poderoso antioxidante que aumenta la inmunidad.

■ Acelga, berro y brócoli son ricos en hierro.

■ La zanahoria tiene betacarotenos. También las hortalizas de color verde intenso (espinaca, acelga, berro, brócoli) y las frutas como damasco, durazno, melón, cítricos, frutillas y sandía son ricas en betacarotenos, que ayudan a tener una buena piel y mejoran la visión, especialmente nocturna.

MODELOS DE HUERTAS

HUERTAS A NIVEL DEL SUELO

- Es el modelo más sencillo, no requiere más que un par de buenas herramientas y mucha mano de obra. La principal tarea consiste en preparar el terreno y eliminar la mayor cantidad posible de malezas.
- Los caminos suelen ser de pasto o de tierra, o estar cubiertos con fardos de pasto, que al final de cada ciclo se incorporan al suelo para mejorar su estructura (al aportarle materia orgánica).
- Podrán ser también de materiales como ladrillos, madera, binder, etc. o cualquier otro, que le darán una estructura consistente a la huerta y le permitirán tener coherencia y unidad con la casa o las construcciones cercanas, siempre que se respete su estilo o se repitan los materiales.
- Los canteros suelen estar algo elevados para lograr un mejor drenaje. El riego puede hacerse por aspersión o por goteo.
- Las siembras se hacen en línea para simplificar el mantenimiento, y la limpieza de los surcos, con azada y a mano, o con tractor o rotoator en el caso de huertas más grandes.

Con caminos reciclables. Una plantación en canteros elevados de 1,20 m² en muy poco espacio. Para la circulación se delimitaron senderos de 30 cm de ancho, rastrillando la tierra hasta generar un desnivel entre el cantero y el paso. La tierra se transfirió al cantero, y la zarza se relleno con pasto seco, que evita el crecimiento de malezas. Algunas especies, como el tomate y el ají deben plantarse a los costados de la cuadrícula ya que no se adaptan bien a este sistema. Cuando el pasto se descompone, se incorpora a los canteros para mejorar su estructura y aportar materia orgánica ■



PARA TOMAR NOTA

Los canteros se pueden rodear con ladrillos o tabloncillos puestos de canto.

De esta manera se les da un poco más de altura y se impide que el césped los invada, además de favorecer el drenaje ■

Adosada a la vivienda. Construida a un costado de la casa, esta huerta respeta la línea de la construcción y mantiene un aspecto prolijo gracias a sus caminos de ladrillos contrapiso. Esto impide que la distribución o diseño de los canteros pueda variarse fácilmente. Los caminos tienen un ancho suficiente para circular con comodidad.

Al ser su orientación noreste, tiene buen sol durante varias horas del día, al tiempo que la casa la protege de los fríos intensos del invierno ■

Huerta en un jardín suburbano. Esta huerta rectangular de 6 x 8 m tiene un diseño sencillo que la vuelve muy rendidora. Los caminos de ladrillo, apoyados sobre la arena, generan una circulación simple con un ancho de 30 a 50 cm. En la parte central se plantaron las aromáticas y las verduras de cosecha diaria. El cerco se construyó con postes de palmera que resisten muy bien la intemperie (su parte enterrada se pintó con pintura asfáltica para una mayor duración). El alambrado de gallinero resulta muy blando y fácil para trabajar, y se disimula más con el entorno ■



Circular con granza. El diseño de la huerta se origina en un círculo central con un bebedero de pájaros del que se desprenden cuatro ejes que conforman los caminos. El círculo del centro está compuesto por cuatro canchales de forma triangular, para las aromáticas. Los bordes se reforzaron con ladrillos, y los senderos se cubrieron con granza. Rodeando la huerta y para suavizar el cerco de alambre tejido, algunas herbáceas perennes actúan como plantas trampa y atraen insectos que pueden ser perjudiciales para las hortalizas ■



Circular con adoquines. A partir de un pequeño círculo central se realizaron canchales envolventes, interrumpidos por caminos de adoquines, y se delimitaron con ladrillos puestos de canto. Una huerta amplia, cómoda para trabajar, en la que se combinaron aromáticas y verduras. Se destinó uno de los canchales a rosas de corte, y se intercalaron especies como dalias, girasoles y copetes, que le aportan una nota de color. Toda la huerta cuenta con un práctico sistema de riego por goteo ■

La huerta inmediata. Los troncos de eucalipto pueden usarse, como los durmientes, para elevar una huerta o marcar sus bordes. Estos canchales son fáciles y rápidos de construir, y no requieren una gran inversión. La madera está tratada, lo que le da una mayor duración y resistencia a la intemperie. En este caso los canchales fueron plantados con zuchinis y chauchas. Este modelo de huerta sin cercar no es conveniente en jardines con animales, ya que los canchales quedan muy expuestos ■

HUERTAS ELEVADAS

- El costo inicial de construir una huerta elevada será mayor, pero los beneficios a largo plazo, infinitos.
- La huerta elevada cuenta con tres grandes ventajas:
 - al estar más despegada del piso su drenaje está asegurado.
 - resulta muy cómoda para trabajar, ya que no hace falta agacharse, basta con sentarse en el borde para realizar las tareas diarias de mantenimiento, la siembra, desmalezado y cosecha. Además, al estar separada del césped se evita que éste y las malezas la invadan fácilmente.
 - es ideal para jardines con perros ya que su misma altura evita que los animales la pisoteen, sin necesidad de cercarla. Eso sí: habrá que protegerla de gatos y pájaros.
- Este tipo de huerta es perfecto para personas con problemas de movilidad, ya que dejando un buen ancho de caminos se puede circular con una silla de ruedas y acceder fácilmente a los canteros.
- Pueden usarse distintos tipos de materiales, de acuerdo con el estilo de la casa y el jardín, y con el presupuesto. En el caso de usar madera, lo mejor será utilizar una dura o semi dura, o una tratada, para evitar que se pudra rápidamente.

PARA TOMAR NOTA

En las huertas elevadas, si no se retira el pasto, para evitar la aparición de malezas provenientes del suelo, se pueden colocar varias capas de papel de diario antes de agregar la tierra fértil. El sustrato deberá ser de la mejor calidad posible, con gran cantidad de materia orgánica ■

Ladrillo. Los senderos de 80 cm de ancho y los 60 cm de altura de los canteros facilitan el desplazamiento y el trabajo en la huerta. Aquí se combinan aromáticas y verduras, por una cuestión de practicidad. Se recurrió al ladrillo porque es un material que se repite en la casa. Con él se hicieron no sólo los canteros sino también el piso, que descansa sobre un suelo de arena. Los almárgicos están protegidos de los pájaros por una red sostenida por un caño de PVC curvado ■



Durmientes de quebracho. El costado de esta casa se optimizó al máximo con esta huerta de forma alargada y angosta, aprovechando la luminosidad con que contaba este pasillo. El material elegido, durmientes de quebracho, garantiza la durabilidad y tolerancia a la intemperie, mientras que el sendero de ladrillos permite al mismo tiempo detenerse a trabajar en la huerta y seguir hasta el jardín posterior ■

Pino impregnado. Otra opción es realizar los canteros con madera de pino impregnado, que tolera bien la intemperie. En este caso se colocó un tablón de plano en la parte superior, para lograr un cómodo asiento.

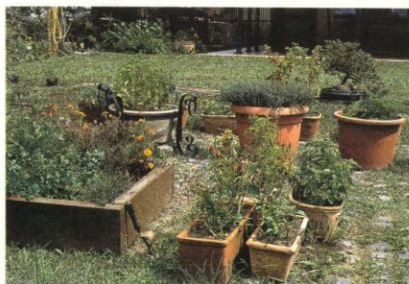
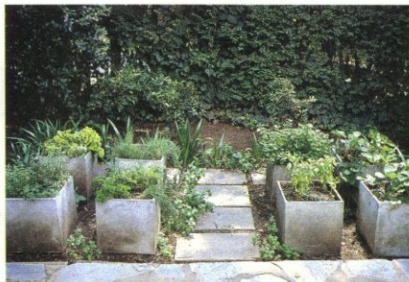
Estos dos canteros miden cada uno 6 x 1 m, lo cual deja una buena superficie de plantación. Allí crecen aromáticas, todas las variedades de lechugas y también repollos, tomates y puerros ■



Lapacho. Esta huerta se construyó con tabloncitos formando cubos de distintas alturas, que no sólo le aportan un gran dinamismo al lugar sino que también ayudan a sectorizar los cultivos.

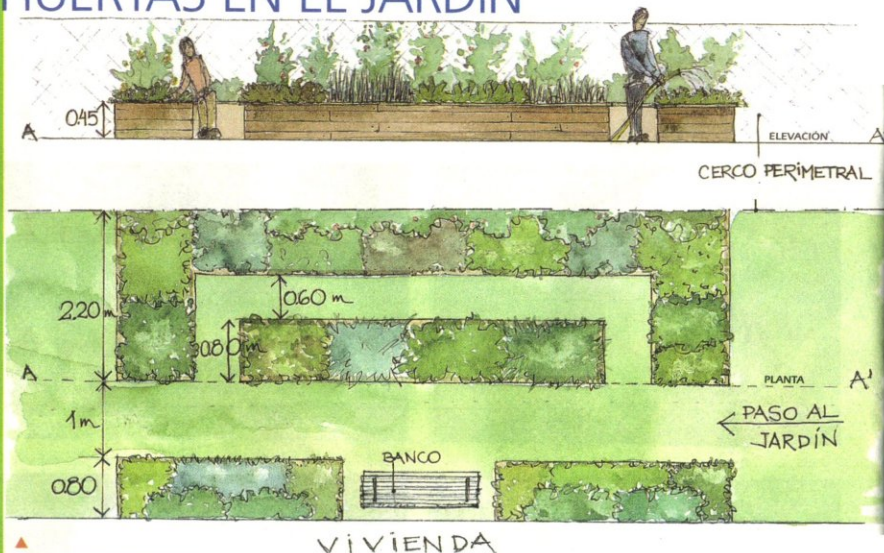
Una mesa de trabajo acompaña el conjunto y sirve para preparar almárgos, repicar plantines o simplemente para apoyar lo cosechado y las herramientas ■

Macetas de fibrocemento. En un rincón del jardín, soleado pero con no muy buen drenaje, se optó por plantar aromáticas y verduras en estos modernos cubos de fibrocemento, que hacen un juego interesante de formas junto con las lajas dispuestas para los caminos. La gran capacidad de estos maceteros permitió el agregado de un fondo de leca de 10 cm, previo agujereado del fondo, para mejorar el drenaje. El resto se rellenó con un sustrato compuesto por resaca, arena y mantillo ■



En diferentes macetas. Esta huerta se encuentra en un pequeño jardín. Se pensó en plantar en maceteros. Se eligieron algunos livianos de plástico, fáciles de transportar, que además retienen muy bien la humedad. Su terminación color terracota y mate hace que tenga una apariencia muy natural. Allí se plantaron aromáticas de todo tipo además de algunos pimientos y puerros. Algunas plantas como el cedrón que tienden a crecer como arbolito se plantaron directamente en la tierra ■

ESQUEMAS SENCILLOS HUERTAS EN EL JARDÍN



Huerta elevada

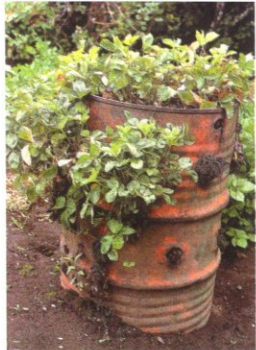
En un lateral del jardín normalmente dejado como retiro obligatorio, se proyectó esta huerta elevada, con el fin de transformar ese pasillo perdido en un sector lindo y bien aprovechado.

El paso al jardín queda franco y despejado (1 m de ancho el pasillo). En este caso, los caminos se dejaron de césped, aunque podrían reemplazarse por cualquier otro material si el tránsito es intenso. La orientación ideal es este-noreste, de esta manera la casa la protege de los vientos del sur y del oeste. Esta huerta deja una superficie generosa para todo tipo de cultivos. El alambrado perimetral sirve de sostén para las especies como tomate, pepino, chauchas, arvejas y zapallitos ■

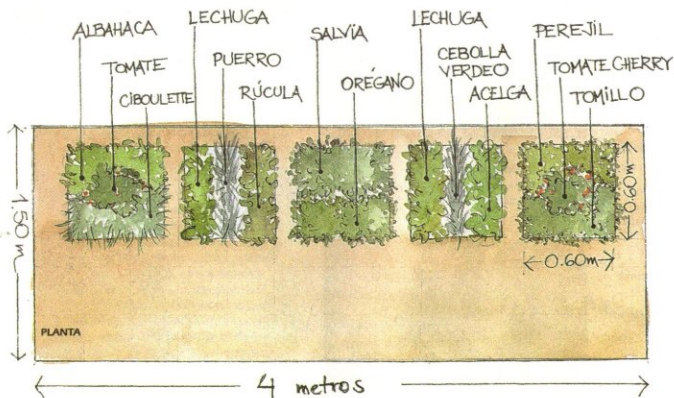
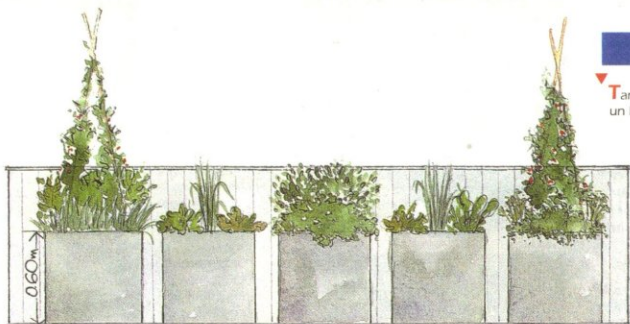
Huerta al ras del suelo

A partir de una superficie dada (en este caso 4 x 4 m) se realizaron varios croquis con caminos y canteros, planteando distintos diseños. Los caminos se hicieron de ladrillo y se les dio el ancho mínimo indispensable para circular con comodidad. El sector central (de cuatro canteros cuadrados) se plantó con aromáticas, y los canteros que lo rodean, con distintos tipos de hortalizas. Una distribución pensada de antemano ayuda a lograr un diseño mejor, creando contrastes y combinaciones interesantes con las verduras ■

HUERTAS EN PATIOS Y BALCONES



ELEVACIÓN



Huertas en contenedores

También es posible tener una huerta en un balcón. ¿Por qué no? Lo primero que habrá que tener en cuenta será la orientación y el asoleamiento.

Es fundamental que al menos reciba unas seis horas de sol, y nuevamente las orientaciones este-noreste o noroeste serán las mejores. También puede ocurrir que el lugar sea muy ventoso, para eso tendremos que lograr alguna barrera (hecha con plantas o con cañas secas) para frenar el viento. Eso sí, habrá que cuidar que no proyecte sombra sobre los maceteros. Otro punto importante es la capacidad de los contenedores:

cuanto más profundos y grandes, mejores serán los resultados. Pueden ser de distintos materiales, pero por regla general, los mejores serán aquellos que combinen con el estilo del lugar. El fibrocemento es muy liviano y duradero, también son aconsejables los de plástico, que retienen muy bien la humedad, y pueden usarse dentro de otros contenedores de madera para una mejor terminación. Los medios barriles son muy pintorescos y tienen buena capacidad, y la terracota, si bien es un poco más cara, se adapta muy bien a casi todos los lugares o estilos.

LA UBICACIÓN

LA ELECCIÓN DEL LUGAR

La elección del lugar es un tema básico y fundamental, ya que determinará en gran medida el éxito de nuestra huerta.

SOL: es el gran aliado de las verduras, y deberá brillar por lo menos seis horas en invierno sobre la huerta. Habrá que controlar que no haya paredes altas ni árboles alrededor, sean grandes o pequeños, porque podrían crecer y proyectar sombra.

DRENAJE: en el caso de no contar con un sector alto en el jardín, construya canchales elevados a unos 40 cm del suelo como mínimo para garantizar que el agua no se acumule. Evite los sectores bajos del jardín y opte por un lugar plano para evitar la erosión del suelo o el lavado de las semillas.

CIRCULACIÓN DE AIRE: en jardines pequeños o lugares cerrados, el lugar de la huerta deberá tener buena aireación, ya que en el verano las altas temperaturas y la humedad podrían atraer enfermedades y plagas.

AGUA DE RIEGO: el lugar debe contar con una manguera o conexión de agua. En el caso contrario, habrá que pensar en acercar el agua, ya que las siembras y muchos cultivos requieren un riego diario, sobre todo en verano.

CERCANÍA A LA CASA: hará que el trabajo diario y la cosecha resulten más cómodos. Conviene tenerla a mano para que su mantenimiento resulte más llevadero.

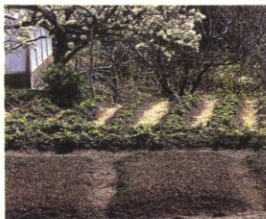
» El tamaño de nuestra huerta dependerá también del tiempo que podamos dedicarle.



» El buen drenaje es uno de los puntos claves en el éxito de la producción. Para lograrlo plante en caballones elevados.



» Otra alternativa para lograr un buen drenaje es elevar todo el canchero unos 20 o 40 cm sobre el nivel del suelo.



PLANEANDO NUESTRA HUERTA

● **PLANIFICACIÓN:** para determinar su tamaño y diseño deberemos plantearnos dos cuestiones: cuántas personas van a comer de esta huerta y qué es lo que queremos cosechar en ella. Un pequeño rectángulo de tierra puede resultar muy rendidor si lo planificamos con inteligencia, porque si bien es cierto que en grandes extensiones las posibilidades son enormes, el trabajo estará en relación directa con los metros cuadrados que haya que trabajar.

● **SUPERFICIE:** dependerá en gran medida de los cultivos elegidos. Un rectángulo de unos 6 m² podrá proveer tranquilamente a una familia tipo, de verduras de hoja y aromáticas, mientras que una huerta con cultivos de verano (tomates, berenjenas, zapallos, zapallitos, choclos, melones, pepinos, etc.) requerirá una superficie de por lo menos de 100 m² para ese mismo grupo familiar.

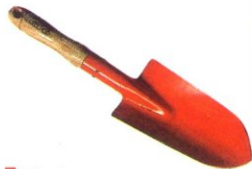
● **DISEÑO:** la huerta en plena producción puede resultar un lugar muy atractivo. Si está bien cuidada, no tiene por qué quedar relegada a un rincón oculto, sino que puede formar parte del diseño del jardín. Es fundamental que hagamos de nuestra huerta un lugar agradable, así nos dará mucho más gusto visitarla y trabajar en ella.

● **PRESUPUESTO:** hay que considerar los medios con que contamos y el futuro que queremos para nuestra huerta, que determinarán su forma y tamaño. Asimismo, deberemos tener en cuenta si el sector destinado a la huerta tendrá que estar cerrado (por ejemplo, si hay animales cerca) o no. Generalmente, a mayor inversión inicial (elevando los cancheros o renovando la tierra, por ejemplo) mejores serán los resultados futuros.

HERRAMIENTAS

Para la construcción y mantenimiento de la huerta no hacen falta demasiadas herramientas, pero sí, que sean de buena calidad, que estén bien afiladas, y que las manejen unas manos voluntariosas y entusiastas.

Estas son algunas de las más necesarias:



■ **Palita de mano:** resulta tan importante como la pala grande, y servirá para plantar plántines, extraer malezas y preparar la tierra en superficies pequeñas (romper cascotes etc.).



■ **Manguera:** se le agrega una flor fina en la salida del agua para lograr una lluvia que no arruine los almácgicos y plántines pequeños.



■ **Plantador en punta:** sirve para hacer los hoyos pequeños para los plántines o bulbos (cebolla o ajo). Debe usarse suavemente y en terrenos bien preparados para no compactar el suelo donde será colocado el plántin.



■ **Pala de punta:** será nuestra compañera permanente para puntear canteros, remover la tierra, incorporar distintos sustratos para mejorar el suelo, o para plantar especies grandes. Puede ser mediana o plana. (Para sacar panes de pasto prolijamente y que puedan ser trasplantados en otro lugar, deberá ser plana o cespera).

■ **Pala ancha:** se usa para hacer movimientos de tierra.



■ **Regadera:** debe ser de buena capacidad y también tener flor fina. Se usa para regar almácgicos y plántines recién trasplantados.



■ **Azada de mango largo o azadita de mano:** se usan para remover la tierra y sacar malezas.

ALGUNAS OTRAS...

■ **Rastrillo de hierro:** para rastrillar los cascotes gruesos después de la punteada y removida de la tierra, y dejarla lista para sembrar o plantar.

■ **Escobilla plástica:** no sólo para barrer después de la limpieza, sino fundamentalmente para rastrillar la tierra y/o cubrir la semilla después de la siembra.

■ **Escardillo:** para labores más delicadas.

■ **Estacas e hilo:** para la marcación de canteros y surcos.



■ **Mochila pulverizadora:** para el caso de que haya que pulverizar la huerta, ya sea con productos orgánicos o químicos.

PARA TOMAR NOTA

Limpie las cuchillas de las herramientas con un trapo engrasado o lana de acero después de cada tarea para eliminar la savia seca ■



■ **Tijera de podar:** necesaria para todo tipo de corte. Debe estar bien afilada para que el corte sea neto y prolijo.

PREPARACIÓN DEL SUELO

Este es el segundo punto clave en el éxito de la huerta. Partiendo de la base de que el suelo es el cimiento de nuestro jardín, la ecuación más simple (y más certera) es: suelo pobre, plantas débiles y enfermas; suelo rico, fértil y drenante, plantas sanas, fuertes y productivas. Si estamos ante un buen suelo en una ubicación soleada y con buen drenaje, habrá que:

■ Eliminar todos los yuyos, malezas, gramilla o restos de pasto del sector de nuestra futura huerta.

■ Realizar varias pasadas (tres por lo menos) con un herbicida total como glifosato sin residualidad, que matará todos los yuyos o césped.

■ Si no, puntear el terreno e ir sacando mecánicamente o a mano los restos de malezas y gramilla.

Cualquiera sea el método utilizado, asegúrese de que el terreno quede lo más limpio posible.

PARA TOMAR NOTA

Prefieren suelos arenosos: zanahoria, cebolla, pimiento, nabo, lechuga, espárrago, melón.
Toleran suelos arcillosos: coliflores y habas.
Toleran suelos pobres: acelga, achicoria, brócoli, escarola ■



LA ROTURACIÓN

Esta práctica juega un rol fundamental. Se hace a una profundidad de unos 20 cm, con pala o con un motocultivador. Lo ideal es realizar varias pasadas con intervalos de diez días para dejar que la tierra se vaya areando y los microorganismos comiencen a actuar, descomponiendo raíces y restos vegetales ■

Si el suelo es...

■ ■ ■ **arenoso**, resultará ideal en cuanto a su textura, ya que este tipo de suelos facilita el drenaje, fundamental para todas las verduras. Sin embargo, también suelen ser pobres. Para enriquecerlo se puede agregar por cada metro cuadrado de cantero, una carretilla de compost o resaca y cinco paladas de humus de lombriz.

■ ■ ■ **arcilloso**, aunque sea rico en nutrientes, retendrá, por lo general, mucho la humedad. Para alivianar su textura agregue por cada metro cuadrado de cantero una carretilla con tres partes de compost, resaca o mantillo y una de arena, lo más gruesa posible.

■ ■ ■ **negro**, tendrá buen olor y textura, y se desarmará fácilmente. Si es virgen (no ha sido cultivado antes) nos garantizará un par de años de buenas cosechas, pero con el tiempo se irá cansando. Para evitarlo, habrá que agregarle, en cada cambio de temporada, estiércol descompuesto o humus de lombriz, para que no pierda su riqueza.



¿QUÉ SUELO TENGO?

Una manera casera de determinar la textura del suelo consiste en tomar pequeñas muestras de suelo húmedo y tratar de amasarlas y hacer bolitas o chorizos, y sacudirlas dentro de la mano. Si se desarmen estaremos frente a un suelo arenoso, si permanecen intactas, el suelo tendrá más arcilla o limo. Si al aplastar la pelotita se desarma, el suelo es más limoso, y si se puede moldear como plastilina será netamente arcilloso.

La mayoría de las plantas se benefician con suelos muy sueltos y arenosos, cuyo único defecto (el de retener menos agua y nutrientes), puede solucionarse con el agregado de materia orgánica y fertilizantes ■

ACONDICIONAMIENTO DEL SUELO

Para mejorar el suelo pueden agregarse abonos orgánicos e inorgánicos. Los primeros serán mejores ya que, además de aportar nutrientes, mejoran su textura.

ABONOS ORGÁNICOS

El agregado de materia orgánica en grandes cantidades resulta infalible a la hora de aumentar los frutos. Puede tener distintos orígenes (estiércol de caballo o vaca, seco o estacionado, humus de lombriz, mantillo o compost, resaca de río, cama de champignon, cama de pollo descompuesta). La materia orgánica tiene varias ventajas:

- Aliviana los suelos pesados
- Mejora la retención de agua en los muy arenosos, por eso se recomienda su agregado permanente.
- Aporta nutrientes constantemente en forma natural.
- Puede agregarse en grandes cantidades, sin correr peligro de excesos.

Mantillo o compost. Proviene de la descomposición de desechos orgánicos como hojas, pasto, flores secas, restos de cocina, que van transformándose en humus. Estos desechos pueden ser acumulados en un rincón sombrío del jardín, y se irán intercalando con capas finas de tierra negra, bosta, humus de lombriz, harina de pescado o sangre seca para acelerar la descomposición. Al cabo de dos a seis meses se obtiene el mantillo. La humedad y la aireación son factores fundamentales, por eso hay que removerlo con una horquilla o pala, y regarlo si hay sequía. Tenga en cuenta que en primavera y verano el proceso será más rápido.

Estiércol. Es una fuente importante de humus. Podrá ser de caballo, vaca, cerdo o aves de corral, pero en cualquiera de los casos deberá estar bien seco o descompuesto (unos seis meses de estacionamiento) y ser agregado a la tierra uno o dos meses antes de plantar o sembrar. El estiércol puede contener una gran cantidad de semillas de malezas, que germinarán en cuanto encuentren luz y humedad, por eso a veces es mejor incorporarlo al mantillero para que las elevadas temperaturas quemen un buen porcentaje de estas semillas.

Humus de lombriz. Uno de los principales abonos naturales. Se forma a partir de la descomposición de residuos orgánicos transformados por la lombriz roja californiana en un sustrato con alto contenido de materia orgánica y nutrientes como Nitrógeno, Fósforo, Potasio y Magnesio. Este abono se prepara en camas especiales, a campo, siguiendo un proceso especial, por productores que luego lo comercializan en bolsas o a granel.

Harina de hueso, sangre seca, harina de pescado. Son abonos orgánicos de procedencia animal. Constituyen una buena fuente de nutrientes, aunque no mejoran la textura del suelo. Normalmente se incorporan en el momento de sembrar o plantar. Se recomienda evitar su uso en donde haya gatos o perros, ya que les resulta muy atrayente, y pueden provocar destrozos en la huerta.

ELEMENTOS BÁSICOS

NITRÓGENO (N)

Es usado en la producción de hojas y tallos, y por eso, especialmente consumido por las verduras de hoja. Este elemento surge naturalmente de la materia orgánica en descomposición (o sea que su agregado permanente asegurará la presencia de N). Las hojas pequeñas, amarillentas y de poco crecimiento indican carencia, mientras que un exceso en la planta hará que produzca mucho follaje y dé pocas flores y frutos ■



FÓSFORO (P)

Promueve el desarrollo de las raíces, y ayuda a la planta a madurar más rápido. Es fundamental en el crecimiento de las plantas jóvenes. También es importante para las de crecimiento subterráneo como zanahorias, papas, rábanos etc. La harina de huesos es un fertilizante orgánico que contiene gran cantidad de Fósforo. La carencia de este elemento trae escaso crecimiento, hojas que se tornan oscuras y rojizas, y raíces muy débiles ■



POTASIO (K)

Es necesario para la producción de flores y frutos, tallos fuertes y resistencia a las enfermedades. Se encuentra naturalmente en las cenizas de la madera, aunque su aplicación debe ser medida, ya que eleva el pH del suelo. Los signos visibles de su carencia son un crecimiento débil, hojas con bordes y puntas amarillas y una mayor predisposición a las enfermedades ■



ABONOS VERDES

Algunas plantas, principalmente las legumbres, tienen la capacidad de retener Nitrógeno en sus raíces. La incorporación de los restos vegetales constituye un gran aporte de materia orgánica en forma natural. Una vez terminadas las cosechas, e incorporados a la tierra los restos de las plantas (por medio de una roturación, escardillado o punteo), deberá dejarse

descansar este material al menos un mes para permitir su descomposición. También pueden sembrarse, especialmente cuando un suelo está muy "cansado", distintos tipos de abonos verdes como rye grass anual, chauchas o arvejas, que tienen un ciclo corto (de tres a seis meses) y deben incorporarse antes de florecer ■



MEJORADORES DEL SUELO

Ciertos materiales ayudan a mejorar la estructura del suelo. Estos son algunos de ellos y sus características.

VERMICULITA: mineral utilizado como texturador para mejorar la porosidad y la retención de agua en el suelo.

PIÑOCHA: hojas de pino trituradas y estacionadas que se usan para alivianar el sustrato y aumentar la acidez del suelo. Puede ser utilizada como mulch.

PERLITA: producto derivado de la lava volcánica, que no contiene nutrientes pero ayuda a alivianar suelos pesados.

TURBA: material inerte muy utilizado en mezclas para plantaciones y trasplantes como mejorador de textura y, principalmente, para acidificar el suelo.

ARENA GRUESA: no aporta nutrientes pero resulta muy útil si se la incorpora a suelos arcillosos. Cuanto más gruesa la arena, mejor el drenaje.

RESACA: se obtiene en las orillas de los ríos. Es materia orgánica pura, mejora la estructura del suelo, aporta nutrientes y equilibra el pH.

ABONOS INORGÁNICOS O FERTILIZANTES QUÍMICOS

Su virtud principal es la exactitud en la medida de los elementos o nutrientes básicos que indica el marbete. Esto permite saber con certeza el aporte que estamos haciendo a las plantas, la tierra o la huerta.

Las combinaciones son diversas; de acuerdo con la carencia o las necesidades de nuestro cultivo aplicaremos la mezcla indicada. Otra ventaja de estos fertilizantes es que son más rápidamente asimilados por las plantas, aunque a veces su exceso puede provocar quemaduras en ellas. Dentro de los fertilizantes químicos hay dos tipos:

PARA TOMAR NOTA

En un análisis de suelo se obtienen el nivel de nutrientes, el pH, la conductividad (su contenido de sales), la materia orgánica y la textura.

Para hacerlo hay que tomar paladas de tierra de diferentes sectores en donde se va a plantar. Las muestras se toman de los primeros 20 cm, se mezclan en una pila y se extraen 500 gr, que se llevan en una bolsa a analizar ■

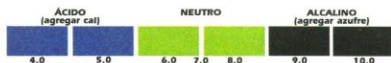
■ **Los líquidos,** que son absorbidos más rápidamente por las plantas y pueden ser aplicados por raíz (por medio del riego) o por hojas (en pulverizaciones foliares). Hay actualmente algunos elaborados a base de aminoácidos, y también humus de lombriz líquido, que es orgánico.

■ **Los apertigonados,** dentro de los cuales están los de liberación lenta, que aseguran un aporte paulatino y que tienen entre tres y seis meses de eficacia. En la etiqueta o marbete aparecen en grandes números y letras las cantidades presentes de cada nutriente.

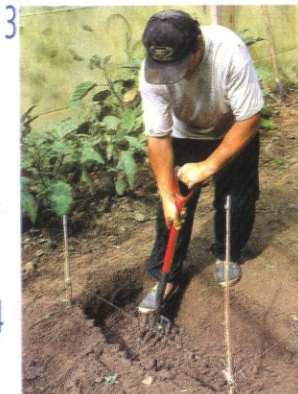
PH

La reacción de pH (potencial Hidrógeno) del suelo indica su nivel de acidez o alcalinidad, un factor fundamental para la absorción de los nutrientes y, por lo tanto, para la vida de las plantas. En general, la mayoría de las plantas crece bien en suelos con pH neutros (pH 7).

Un análisis de suelo determinará, además del nivel de nutrientes y textura, el tipo de pH del suelo. Si el pH del suelo fuera más ácido (inferior a 6,5) o alcalino (superior a 7), podría corregirse mediante el agregado de cal o azufre, respectivamente, o elegir plantas capaces de adaptarse al tipo de pH existente en ese suelo.



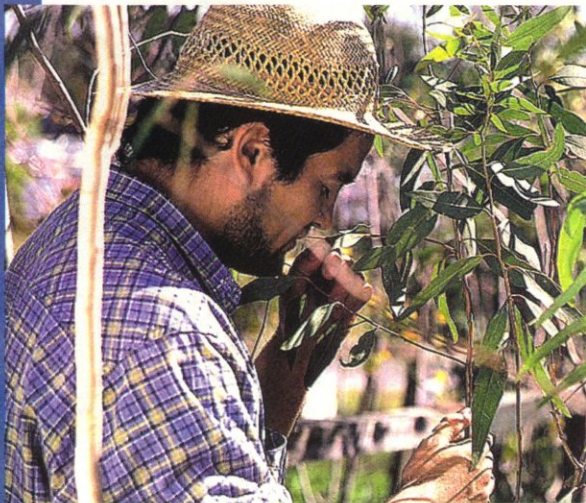
TÉCNICA DE PUNTEADO Y PREPARACION DE UN CANTERO



1. Delimitar el cantero con estacas e hilo, y puntear la primera franja de suelo. La profundidad debe ser de una palaada como mínimo.
2. Cargar la tierra de la primera franja en la carretilla y colocarla al final del cantero.
3. Aflojar la tierra con la horquilla para descompactar el fondo.
4. Incorporar una capa de estiércol seco o compost en el fondo.
5. Remover un poco para incorporarlo mejor. Continuar punteando el resto del cantero, volcando la tierra sobre la primera zanja e incorporando compost o estiércol en el fondo, y así sucesivamente en todo el cantero.
6. Una vez punteado, rastrillar para eliminar los cascotes gruesos. El cantero debe quedar considerablemente más alto que el nivel del suelo (15 a 20 cm).

PARA TOMAR NOTA

Si la tierra es pesada o gredosa, incorpore una buena capa de compost, resaca y arena gruesa. Si es muy mala, retírela completamente y cámbiela por una mezcla de tierra negra, compost y arena ■



HIERBAS: FUENTE DE VIDA

Las hierbas aromáticas y medicinales hicieron camino junto al hombre, desde que éste era sólo recolector y cazador, acompañándolo en sus necesidades más vitales: el alimento, la salud y el placer. Mientras las leyendas cuentan sobre prescripciones a base de hierbas transmitidas por ángeles, no faltan evidencias de su uso en grabados en piedra, papiros, tratados de medicina oriental, citas de la Biblia y en los trabajos de Hipócrates y Galeno, maestros de la ciencia médica. Por su parte, mapuches, quechuas, aymaras, aztecas y mayas, sabios en el contacto con la naturaleza, descubrieron las propiedades de las plantas autóctonas. Hoy, gracias a sus chamanes que transmitieron estos conocimientos durante generaciones, constituyen todo un símbolo cultural.

Saludables propiedades

Conocer las virtudes de algunas hierbas es comenzar a disfrutarlas. Una de las más difundidas y con variadas aplicaciones es el **tomillo**. Su nombre significa "perfumar", y proviene del timol, sustancia que le otorga su aroma intenso y fresco. Infaltable en la cocina, el olor del tomillo evoca las mejores sopas, guisos, rellenos, carnes y salsas. Su gusto agreste va muy bien para condimentar platos calientes y de cocción lenta, combinado con romero, salvia y ajedrea. Posee probados efectos tónicos, antisépticos y digestivos. En jarabe, hace maravillas con la tos seca.

De suave acción digestiva, la **marcela** es también antiespasmódica y calmante. Es apreciada también por su efecto emenagogo y antiséptico intestinal.

El **enebro**, en tanto, se distingue por su gusto dulce y aroma cálido. Es elegido por sus efectos diuréticos y reguladores de la circulación. Ayuda a mejorar toses y resfrios, a la vez que resulta un saludable antiséptico de las vías urinarias. En fricciones suaves se recomienda para aliviar los dolores reumáticos. Y después de un día de estrés, nada mejor que un masaje o un baño con esencia de enebro.

Se dice que los granos de **coriandro** son afrodisíacos. ¿Será verdad o fantasía? Habrá que probarlo. Lo cierto es que este condimento oriental brinda una intensa fragancia. Tiene virtudes como carminativo, digestivo y antiinflamatorio. Masticar sus granos ayuda a mejorar el aliento.

Típica de la región serrana, la **peperina** es digestiva, tónica, antiinflamatoria, emenagoga y colagoga (mejora las funciones hepáticas). De aroma mentolado, se la valora por sus poderes diuréticos, tónicos y digestivos.

UNA SABIA COMBINACIÓN

Las tribus del sudoeste americano preparaban una bebida basada en la maceración de hierbas silvestres en las que reconocían cualidades energéticas y vigorizantes. Esa bebida fue la antecesora de **Terma**, una bebida natural y refrescante, que hace bien. Hoy, las distintas variedades de **Terma** combinan diferentes tipos de hierbas, artesanalmente seleccionadas y sabiamente tratadas, a partir de cultivos de excelente calidad y las mejores hierbas silvestres de cada región, recolectadas con un riguroso método de preservación del medio ambiente.





EL DRENAJE

Partiendo de la base de que el sitio elegido para la huerta tiene pleno sol (o al menos seis horas diarias), la pregunta que debemos hacernos es si el agua escurre bien o si, por el contrario, queda acumulada. Este es un punto clave para el buen crecimiento de nuestras verduras, y una buena preparación de base nos ahorrará muchos problemas futuros. En primer lugar, hay que sacar el agua del terreno, elevando ese sector o, si no fuera posible, por medio de drenajes subterráneos, que desembocarán en una zanja o en un pozo drenante o pozo ciego.

Luego se debe agregar arena gruesa en la preparación de base de la huerta, e incorporar permanentemente materia orgánica (compost, mantillo, resaca).

Por último, elevar toda la zona de la huerta, o construir canchales individuales elevados, para asegurarnos al menos 30 o 40 cm de tierra bien drenada.

POR EL BIEN DEL SUELO

Una buena técnica consiste en utilizar la horquilla al trabajar la huerta, ya que deteriora menos el suelo. Se clava con el pie y luego se lleva el mango hacia adelante o hacia atrás para romper su estructura. Esto sirve además para que el agua penetre más fácilmente y para sacar las malezas sin tanto esfuerzo ■

MULCHING O COBERTURA DEL SUELO

La técnica del mulching consiste en cubrir la superficie del suelo con algún material orgánico o artificial, con tres funciones primordiales:

- Conservar la humedad.
- Proteger las raíces de las temperaturas extremas.
- Evitar el desarrollo de malezas.

Estos materiales se usan básicamente en los caminos, aunque a veces ciertos cultivos como frutillas, tomates, pimientos, melones, zapallos, son plantados con un buen mulch para reducir el mantenimiento y la limpieza entre plantas.

¿Cuándo colocarlo?

El momento ideal para agregar el mulch es al inicio de los cultivos, preferentemente en otoño o primavera, cuando la temperatura y la humedad del suelo son óptimas (no muy elevadas), para evitar el desarrollo de hongos. En las zonas con inviernos muy fríos, una buena capa de paja o pasto seco protege al suelo de las heladas y luego, en la primavera temprana, se incorpora al suelo.

Coberturas o mulches naturales

En el caso de las coberturas naturales u orgánicas, los materiales utilizados son diversos: paja, hojas secas, pasto cortado, viruta, aserrín, compost o mantillo... Además de servir como mulch, muchos de ellos podrán ser incorporados al suelo una vez terminada la temporada de crecimiento, y aportar una buena porción de materia orgánica. Estas son algunas consideraciones:

- Evite que se formen capas muy espesas (no deben medir más de 5 u 8 cm) para que no se asfixien o pudran. Estas capas serán renovadas cada temporada.
- Trate de no usar chips de corteza, ya que tardan en descomponerse y no podrán ser incorporados al suelo.
- Controle el pH, sobre todo si usa hojas de pino o viruta de madera, que pueden modificar la acidez y alcalinidad del suelo.

Cobertores artificiales o mulches inorgánicos

Uno de los materiales más usados es el plástico negro, sobre todo en grandes extensiones, antes o después de la plantación, principalmente en los cultivos de frutillas. Este método permite ahorrar mucho tiempo de limpieza de los cancheros. Hoy, el plástico está siendo reemplazado por telas geotextiles que permiten el paso del aire y del agua a través de sus microporos. Vienen en rollos, y su colocación resulta muy fácil. Los bordes se fijan con pinches de alambre en forma de U.



LA MEJOR TIERRA PARA MACETAS

Como las raíces de las plantas que crecen en macetas no pueden estirarse demasiado en busca de nutrientes, una fertilización adecuada será fundamental para lograr que se vean siempre magníficas.

En una maceta, el sustrato sufre la falta de nutrientes por partida doble: por un lado, las plantas lo agotan en menor tiempo que si estuviesen en el jardín, y por otro, el constante riego lo lava. El agregado permanente de compost, resaca o fertilizantes orgánicos es necesario para que la planta crezca vigorosamente.

Otro problema que puede surgir en un cultivo en maceta es la compactación excesiva del suelo. Las diferencias térmicas y el espacio reducido hacen que la tierra se contraiga y no permita el desarrollo de raicillas absorbentes.



¿QUÉ MEZCLA DE SUELO DEBO UTILIZAR?

La tierra negra **NO** es el mejor sustrato para las macetas, ya que es muy pesada, poco porosa y tiende a compactarse. Una mezcla comercial preparada resultará mucho mejor. El compost suele ser una mezcla de perlita, tierra negra, humus de lombriz, estiércol seco, turba y resaca de río, en diferentes proporciones, de acuerdo con las marcas.

Algunas mezclas resultan buenas en cuanto a la aireación, pero pobres en su contenido. Tal es el caso de las que están compuestas solamente por turba, perlita y arena. Si usa este tipo de productos, lo mejor es agregar un poco de tierra negra y humus de lombriz.

Otra opción, sobre todo si hay que llenar varias macetas o contenedores, es hacer la propia mezcla. Coloque los ingredientes en una carretilla o sobre el piso, y mézclelos bien, varias veces. Una buena combinación será:

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 4 partes de turba | • 1 de perlita |
| 3 de resaca | • 1 de humus de lombriz. |

MACETAS: DIFERENTES MATERIALES

Barro. Son las más usadas, aunque pueden resultar algo frágiles. Como el barro es muy poroso, las plantas en estas macetas necesitarán riegos más frecuentes.



Cemento. Aunque resultan muy baratas, son muy pesadas y frágiles, y por eso, difíciles de transportar.

Plástico. Son livianas, económicas y fáciles de transportar, y además retienen bien el agua. Las hay de diferentes colores y terminaciones (mate, brillante, rugosa).

Fibrocemento. Aunque el material original es gris, pueden pintarse. Son más livianas y resistentes que las de cemento.

Zinc. Son livianas, no se oxidan y pueden fabricarse a medida para adaptarse a los distintos lugares o diseños. Hay que tener en cuenta que si están a pleno sol pueden recalentar mucho la tierra.

Madera. Pueden diseñarse a medida, de acuerdo con el espacio, y deben pintarse o barnizarse para que duren más. Otra opción es usar maderas duras como lapacho o viraró, o tratadas.



PREPARADO A BASE DE COMPOST

Cuando la maceta ya está plantada, una buena forma de agregarle nutrientes de manera orgánica es haciendo "té" de compost.

Colocar una palada de compost o estiércol fermentado en una bolsa de arpillera o en una vieja funda de almohada, y dejarlo en remojo en un balde lleno de agua durante varios días. Cuando el agua se oscurezca, retirar la "bolsa de té" y volcar el contenido del balde en una regadera. Terminar de llenarla con agua

para diluir algo la mezcla.

Este "té" puede aplicarse una o dos veces en primavera y verano para proporcionar una buena dosis de alimento a las plantas.



CÓMO HACER ABONO EN CASA



La compostera es la "barriga" del jardín, el lugar en el que se gestan la fertilidad y el alimento del suelo.

Todos los jardines, por más pequeños que sean, deberían tener su mantillero o compostera. Un rincón húmedo y sombrío será el lugar ideal.

La humedad y la aireación permanente son los factores primordiales para que las bacterias trabajen descomponiendo todo tipo de residuos de origen vegetal que irán a parar a la pila o al montón. En algunos casos se construyen pozos de 1 m de diámetro y 1 de profundidad en los que se van acumulando los restos. Este sistema, si bien evita en parte los malos olores, resulta más complicado para revolver y, en casos de mucha lluvia, puede inundarse.

En zonas rurales se pueden utilizar los restos que existan: cama de pollo, estiércol de vaca o caballo, etc.

LOS SÍ Y LOS NO

SI pueden incluirse en el compost:

- Pasto (no hacer capas de más de 15 cm)
- Hojas
- Malezas que no hayan florecido
- Restos vegetales de cocina y cáscaras de huevo
- Ramas, solamente si son previamente trituradas.

NO deben incluirse en el compost:

- Plantas afectadas por enfermedades
- Plantas tóxicas (laurel rosa, cicuta, ricino)
- Plantas lentas en su descomposición (hojas de magnolia, plantas suculentas)
- Malezas perniciosas como el pasto bermuda
- Estiércol de gatos o perros (pueden contener patógenos perjudiciales).

PARA PEQUEÑOS ESPACIOS

También en espacios reducidos es posible hacer el propio compost. En estos casos el volumen será menor, pero habrá que prever que el compost en proceso emanará un olor no del todo agradable.

Con un tacho de entre 100 y 200 litros, de chapa o de plástico, se puede fabricar la compostera. Corte el fondo del tacho y hágale varias perforaciones a los costados. Entierre la base a unos 30 cm de

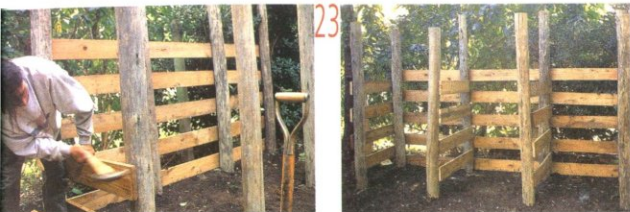


profundidad y tápelolo cuando llueve, o para evitar los olores fuertes (Ver dibujo).

También podemos hacerlo con un poco de ingenio: varios cajones de fruta superpuestos evitan el ingreso de animales domésticos y pájaros, y a su vez mantienen apilado el mantillo. (Foto 1) Otra opción es una compostera de madera dura y semiculta entre las plantas, que puede hacerse a medida (Foto 2) con tapa removible para mantener la humedad, en este caso el material se coloca por la parte superior y se extrae por la base (Foto 3) ■

CONSTRUCCIÓN DE LA COMPOSTERA O MANTILLERO

Si cuenta con un buen espacio puede construir este mantillero. En un sector sombrio se colocaron postes de eucaliptus y tabloncillos de pino impregnados para asegurar su duracion. Este tipo de compostera compartimentada le permitira tener mantillero todo el año.



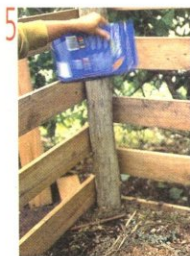
1. El lugar para el mantillero no debe estar muy cerca de la casa, ya que la materia orgánica en descomposición puede dar olores fuertes. En este caso se usaron postes impregnados y enterrados a una profundidad de 80 cm y a 1 m de distancia entre sí.

2. Una vez enterrados los postes y delimitando tres cuadrados, se clavaron las tablas de pino impregnado, dejando espacio entre ellas para que el aire pudiera circular, ya que las bacterias que actúan descomponiendo la materia orgánica necesitan aire para actuar mejor.

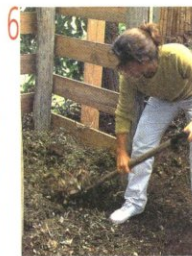
3. El mantillero terminado. Se fabricaron tres compartimentos para distintas etapas del proceso o para obtener compost con distintos materiales [por ej. uno más ácido, y otro de césped y estiércol]. Las partes del frente se dejaron abiertas para poder trabajar cómodamente al agregar, revolver o sacar el material.



4. Hojas secas, césped, cáscaras de verduras y de huevos, malezas sin semillar y partes verdes blandas pueden aprovecharse en el mantillero. No poner plantas enfermas, ramas gruesas o con espinas, desechos de animales domésticos, carnes o derivados, y malezas que han semillado.



5. Para acelerar el proceso puede agregarse comida de gatos, que tenga en su composición harinas de pescados o de vegetales.



6. El aireado permanente es vital para evitar el apelmazado de los materiales. Esta tarea, realizada periódicamente, acelera mucho la descomposición y el resultado final. También es muy bueno intercalar capas de tierra negra, humus de lombriz o guano de pollo, caballo o vaca.

PARA TOMAR NOTA

Los materiales para construir composteras son diversos, y van desde maderas en desuso y alambre de gallinero, hasta elásticos viejos de cama.

Mantenga siempre la pila aireada y húmeda ■

SEMILLAS

COMPRA, COSECHA Y CONSERVACIÓN



COMPRA

Una vez que hemos elegido el sitio para la huerta y la tierra ha sido trabajada y abonada, será hora de abarcarse a la compra de las semillas. Resulta tentador encontrarse frente al mostrador de semillas en el vivero o en la agropecuaria, con toda esa variedad y colorido que puede verse en las fotos... pero ¡cuidado! No se deje tentar y concéntrese en su objetivo.

- Si es su primer ensayo de huerta, empiece de a poco y vaya haciendo su camino con la experiencia. Pida recomendaciones en el vivero o a gente experimentada.
- Si ya es horticultor, elija semillas de verduras poco frecuentes en la verdulería, y diviértase descubriendo nuevas variedades, por ejemplo de lechugas (mesclun, rúcula, mostaza, escarola), tomates de distintos tipos, variedades de cebollas y echalottes, zucchinis, etc.
- Tíentese con aquellas que resultan mucho más ricas recién cosechadas, tales como arvejas, lechugas, tomates y, a menos que mucho lugar, absténgase de sembrar batatas, papas o zapallos, que ocupan mucho espacio y no resulta tan urgente consumirlos frescos.

- Preamble o distinga marcas de semillas, y al sembrar escriba en un cuaderno o etiqueta su procedencia para ver los resultados y así estar prevenido en compras futuras.

CÓMO RECOLECTAR SEMILLAS

- Tomate. Marcar los mejores y dejarlos madurar. Luego, separar las semillas de la pulpa y lavarlas con agua. Por último, ponerlas al sol sobre un papel de diario para que se sequen.
- Zapallos, zapallitos, melones y sandías. Se obtienen como las del tomate. Se selecciona uno jugoso, se dejan secar las semillas al sol y se guardan.
- Pimientos y berenjenas. Dejar madurar el fruto al sol, incluso hasta que comience a descomponerse, y luego extraer las semillas.
- Cebolla y cebollín. Durante el segundo año de crecimiento de la planta, y cuando aparece la floración, envolver con bolsas de papel las cabezas, para que no se dispersen con el viento.
- Lechuga, achicoria, rúcula, radicheta, espinaca, acelga. Se dejan florecer. Cuando se seca la flor se puede cortar y dejar que terminen su proceso en un lugar seco. Luego se cosechan las semillas.

AL COMPRAR SEMILLAS

Lea bien el dorso del sobre para informarse sobre la variedad, la época de siembra, el tiempo hasta la cosecha, etc.

ESPECIE
VARIEDAD
DESCRIPCIÓN

COLIFLOR METROPOL

DESCRIPCIÓN

DATOS:
Tiempos de siembra, trasplante y cosecha

05/07/13

COSECHAR Y CONSERVAR LAS PROPIAS SEMILLAS

En ocasiones conseguimos especies exóticas o variedades que funcionaron y queremos mantener. Hay ciertas variedades que semillan muy bien y nos permiten perpetuar el cultivo. En estos casos lo mejor será dejar que una o más plantas (las más vigorosas y sanas) florezcan una vez que han terminado de producir o que hemos acabado de cosechar, o sea que debemos permitirles continuar el ciclo de floración y fructificación, y si es posible dejar que el fruto madure en la planta. Si no, podemos cosecharlo y ponerlo a secar en un lugar seco y fresco, sobre papeles de diario o en sobres de papel. Esto deberá hacerse siempre identificando la variedad y poniendo fecha de recolección. Para su mejor conservación debemos guardarlas en un lugar fresco y seco, y usarlas en el transcurso de ese año o del siguiente, ya que al no estar envasadas al vacío duran menos que las compradas, que si lo están.

PARA TOMAR NOTA

Antes de sembrar revise las semillas, sobre todo si son de un paquete ya abierto el año pasado. Si al meterlas en un vaso con agua, flotan, no servirán ya que no serán capaces de retener nutrientes. Si por el contrario se hunden, serán semillas óptimas ■



RECOLECCIÓN DE SEMILLAS DE RÚCULA



Rúcula en flor



Frutos secos



Semillas cosechadas

RECOLECCIÓN DE SEMILLAS DE PEREJIL



Perejil florecido



Flores secas y sus frutos



Semillas cosechadas

DE FRUTOS GRANDES

Las semillas que crecen en frutos grandes, como pimientos y calabazas, pueden ser obtenidas fácilmente al abrir el fruto. Si están mojadas, como suelen estarlo en los tomates maduros, lo mejor es dejarlos secar en un plato con su jugo durante un par de días. El jugo se fermentará y hará que las semillas puedan ser separadas fácilmente. Recuerde secar siempre las semillas antes de almacenarlas o plantarlas.

CERCOS PERIMETRALES

Una huerta productiva suele ser interesante no sólo para las personas que la cuidan, sino también para todos los vecinos de la zona. En el caso de tener mascotas, o de vivir en zonas muy abiertas, deberemos considerar la presencia de una buena valla o cerco que mantendrá alejados a los intrusos de nuestra huerta.

PARA TENER EN CUENTA

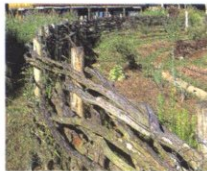
- En zonas de mucho frío y viento, el cerco tendrá la doble función de cerrar y crear un microclima.
- En las zonas calurosas deberá permitir la buena circulación del aire.
- También puede servir como sostén de diferentes especies trepadoras como chauchas, arvejas, etc.
- Al igual que con los senderos, el estilo de la casa y los materiales usados en el jardín tendrán que ver con los del cerco.

Ante la presencia de animales pequeños como liebres, cuisos o comadrejas habrá que pensar en algún tipo de alambrado. En este caso resultan muy cómodos los de gallinero, que le darán al mismo tiempo un toque simpático. También hay mallas plásticas de color verde o negro.

MATERIALES

Cañas. Son un material noble, de larga duración (cerca a los cinco años), y se integran muy bien con el entorno. Las hay de diferentes grosores y largos; las más finitas y verdes son flexibles, pueden atarse con un alambre cubierto luego con hilo sisal, aunque esta solución no durará mucho.

Madera. Mejor será optar por las tratadas o alguna dura, tipo quebracho. Los varillones de sauce resultan muy atractivos, pero si no están pintados con algún producto curador, durarán poco tiempo.



Cerco de **ramas** semiduras, entrelazadas y sostenidas por postes perimetrales.



El **alambre de gallinero** de 1 m de altura está sostenido en este caso por **postes de eucalipto** tratado, de diferente grosor.



Un trellaje muy decorativo, realizado con **varillas de eucalipto**.



Otro cerco de **postes finos de eucalipto**, tratados con pintura asfáltica, que lo vuelven más resistente a la intemperie.



Este cerco hecho con **tablas de madera** colocadas transversalmente queda semioculto por canteros de aromáticas perennes.



Formal y en **hierro**, este diseño respeta el estilo de la casa y sirve de sostén para las especies que trepan.

PARA TOMAR NOTA

Los postes deben fijarse bien al suelo, ya sea enterrándolos a una profundidad igual a la altura de la parte saliente, o colocando una mezcla de cemento, arena y piedra para que queden firmes y fijos ■

Hierro. Se pueden diseñar diferentes tipos de cercos que requerirán una buena mano de antióxido y un control para evitar que se pudran u oxiden.

Seto vivo. Hay que tener en cuenta que, aunque resultan muy decorativos, requieren un mantenimiento constante (riegos, podas, etc.). Algunas especies que toleran podas y son de crecimiento compacto: *Ligustrum sp.*, *Pittosporum tobira*, *Viburnum sp.*, *Syngium* (eugenia)

MATERIALES PARA SENDEROS

Si bien antiguamente los senderos de la huerta eran de tierra, con el tiempo se los ha ido reemplazando por diversos materiales que los vuelven más prolivos, facilitan el tránsito y reducen su mantenimiento.

Adoquines o granitillo. No son muy económicos y deben ser colocados por un especialista, para que quede prolijo el trabajo. Suelen usarse en lugares donde ya hay solados similares para lograr unidad en el diseño. Se colocan con un contrapiso y sobre una base de arena.

Césped. Da un aspecto más natural, pero a veces puede invadir los canteros. En lugares muy transitados no resulta demasiado, ya que por el uso se desgasta el césped y terminan siendo de tierra.

Rodajas de quebracho. Deben colocarse sobre una base de barro para que queden bien asentadas y firmes, idealmente, a 1 o 2 cm sobre el nivel del pasto, para que no las invada.

Paja. Es económica y fácil de colocar, su única contra es que hay que renovarla de dos a tres veces por año, ya que se descompone fácilmente. Este material descompuesto puede incorporarse a la compostera o a los canteros que están en recuperación, contribuyendo así a la aireación de la tierra y a la formación de materia orgánica.

Ladrillo. Resulta uno de los materiales más nobles y económicos. Es fácil de colocar y su superficie lisa permite un tránsito cómodo. Además, los ladrillos quedan muy bien en el jardín porque logran incorporarse naturalmente al entorno. Puede usarse este material en caminos, directamente sobre la tierra o arena (debe haber sido bien nivelada previamente), o sobre un contrapiso con junta de cemento. Este último método es más costoso, y el efecto es más rígido, aunque tiene la ventaja de que las malezas no crecerán en las juntas.

Lajas. Ofrecen una superficie cómoda para transitar, pero hay que tener en cuenta que en algunos casos, por ejemplo cuando son de colores oscuros, pueden recalentarse mucho e irradiar calor excesivo (y perjudicial) para las plantas.

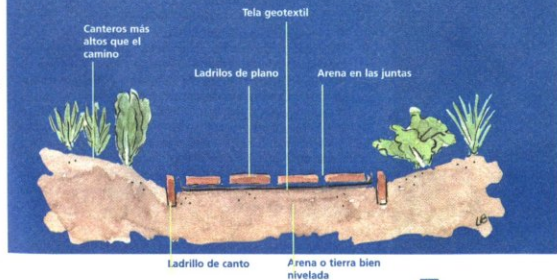
En los caminos deben colocarse sobre una superficie nivelada y con arena o sobre mortero de barro, pero también sirven como bordes si se colocan de canto y semi enterradas.

Granza y binder. La piedra partida o granza resulta fácil de colocar y no muy cara, pero no es muy cómoda para transitar o arrodillarse. Se utiliza en caminos, y hay que recordar que es fundamental la colocación de una tela geotextil debajo de la piedra, para evitar el crecimiento de malezas o césped por entremedio de la granza.

Chips. Si bien no son muy baratos, se adaptan muy bien a casi todos los estilos de huerta. Son fáciles de colocar, pero hace falta una capa de por lo menos 5 o 10 cm para que cumpla su función de evitar el crecimiento de malezas en los caminos y para que no terminen los chips desperdigados por todo el jardín.



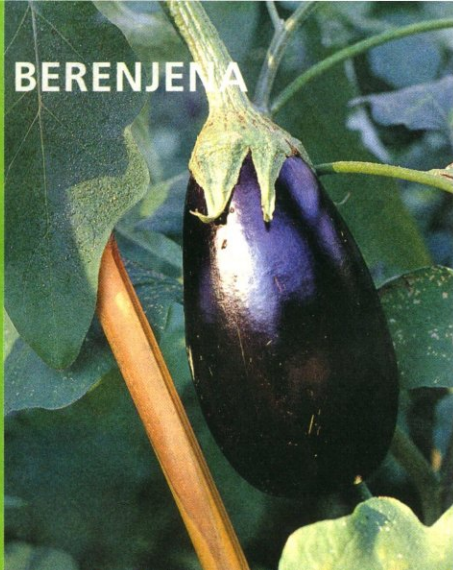
CORTE DE UN SENDERO DE LADRILLO. El nivel de los canteros debe ser superior al de los caminos para permitir el buen escurrimiento del agua. Sobre una base bien nivelada y rastrillada se extiende la tela o varias capas de papel de diario, y sobre él se acomodan los ladrillos. Por último, se agrega arena a las juntas.



PARA TOMAR NOTA

Se debe prevenir siempre la colocación de algún material (tela geotextil, diarios, alfombras viejas, etc.) por debajo del material elegido para que no crezcan las malezas ■

BERENJENA



BERENJENA (*Solanum melongena*)

- **Familia:** solanáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** primavera
- **Cosecha:** verano
- **Características:** porte semiarbustivo (60 a 90 cm de altura). Tiene flores lilas muy ornamentales.
- **Varietades:** blancas, negras, moradas, de frutos alargados, etc.
- **Cultivo:** necesita el calor del verano para madurar bien sus frutos. La siembra puede comenzarse antes, al resguardo del frío. Cuando los plantines alcanzan una altura de 6 a 10 cm se transplantan a macetas individuales, y se colocan en un lugar protegido hasta que pasen las heladas.
- **Suelo:** fértil y drenado
- **Distancia entre plantines:** 40 o 60 cm
- **Cosecha:** comienza entre los 60 y 95 días de sembrados o plantados (según la variedad). Coseche las berenjenas jóvenes (a un tercio de su tamaño final) para obtener frutos más tiernos y con menos semillas.
- **Observaciones:** es posible que tenga que colocar una caña o tutor a medida que las plantas crezcan, ya que el peso de los frutos puede hacerlas tumbar. Suelen consumirse cocidas, en ensaladas, gratinadas y al horno, en milanesas, salteadas, con tomate, cebollas, pimientos, queso, ajo y aromáticas en distintas combinaciones.

PIMIENTO



PIMIENTO (*Capsicum annuum*)

- **Familia:** solanáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** comienza en primavera temprana.
- **Características:** una planta de verano que da muchos frutos y parece un pequeño arbusto de unos 50 a 80 cm de altura. Su producción termina cuando llegan los fríos.
- **Varietades:** las hay de distinto aspecto y sabor, algunas extremadamente picantes.
- **Cultivo:** son poco exigentes, prefieren pleno sol. Cuando los plantines tienen entre 8 y 12 cm se transplantan a macetas individuales, y cuando el peligro de heladas ha pasado, se plantan en el exterior. Se puede cubrir la base con mulch para protegerlas del frío. Se dan bien en macetas; en ese caso elija una de tamaño considerable, teniendo en cuenta su dimensión final.
- **Suelo:** tolera casi cualquier sustrato
- **Distancia entre plantines:** 40 cm
- **Cosecha:** verano-otoño, cuando han alcanzado un buen tamaño. Pueden cosecharse verdes o dejarlos colorearse en la planta. Algunas variedades maduran a distinto tiempo y dan así un efecto muy decorativo en la planta.
- **Observaciones:** crecen muy bien en las regiones cálidas al aire libre, y donde hace frío deben cultivarse en invernadero. Los pimientos o morrones grandes suelen comerse crudos en ensaladas, cocidos y en conserva. Los pimientos picantes o ajíes son básicos en la comida mejicana y muy usados en la cocina de África, Indonesia, España, Portugal, India y Corea, y como condimento.

SABORES DE LA HUERTA



Por la chef
Paula Méndez Carreras, para

Berenjenas grilladas con queso de cabra

Ingredientes (4 porciones)

Aceite de oliva cantidad necesaria
Ajo, 1 diente
Berenjenas, 250 gr
Ciboulette, cantidad necesaria
Queso de cabra fresco, 250 gr
Sal y pimienta a gusto

Para la ensalada

Aceite de oliva, 3 cdas.
Aceto balsámico, 1 cda.
Menta, 10 gr
Mezclum de hojas verdes, 200 gr
Mostaza de Dijón, 1 cdita.
Tomates cherry, 100 gr
Opcional: menta fresca

Procedimiento:

- Corte las berenjenas en rodajas de 1 cm de ancho.
- Humedezca las rodajas de berenjena con aceite de oliva y cocine en el grill caliente.
- Frote las rodajas de berenjena grilladas con un diente de ajo.
- Corte el queso en rodajas de tamaño similar a las de berenjena.
- Disponga una rodaja de queso encima de cada rodaja de berenjena y ate con ciboulette.
- Lleve nuevamente al grill caliente para entibiar el queso, rocíe con aceite de oliva y salpimentado.

Ensalada:

- En un bowl mezcle el aceto, la mostaza y el aceite hasta emulsionar.
- Aderece las hojas verdes y la menta.
- Corte los tomates al medio y dore en el grill caliente.

Presentación:

- En el costado de un plato sirva la ensalada dándole volumen, a los lados sirva las berenjenas con el queso y los tomates grillados.
- Decore con hojas de menta fresca.

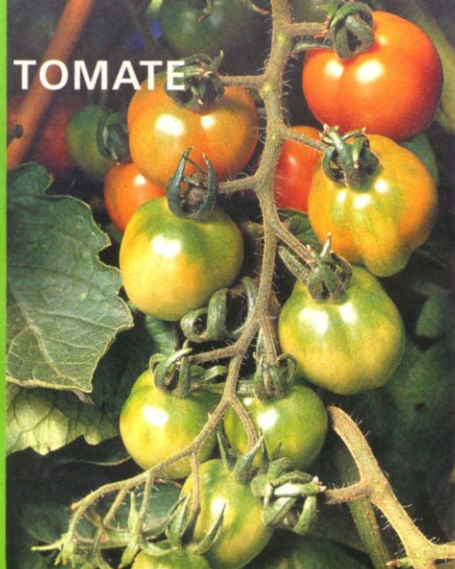
CONSEJOS

- Al atar las rodajas de berenjenas con las de queso con ciboulette, conviene humedecer el tallo de la hierba para poder manejarla con más facilidad y que no se rompa al formar el nudo.
- Para elegir una buena berenjena es importante observar que esté firme y de un color liso y brillante.



elgourmet.com

TOMATE



TOMATE (*Lycopersicon esculentum*)

- **Familia:** solanáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** agosto (bajo cubierta)
- **Características:** su tamaño va de los 30 cm (las variedades de tomate cherry enano) hasta los 2 m de altura.
- **Variaciones:** sus colores y formas son muy variados. Hay perita, perita enano rojo y amarillo, en racimos, el clásico platense, tommy, cherry, cherry enano y muchas más.
- **Cultivo:** es sencillo, aunque es susceptible a plagas y enfermedades. La siembra debe comenzarse antes en interior para adelantar las cosechas. Pueden comprarse los plantines en algún vivero y plantar en el lugar directamente o enmacetarlos individualmente y ponerlos al resguardo del frío. En ambos casos se debe realizar una adimatación paulatina, sacándolos de a poco al frío. Abone la tierra de plantación con compost o estiércol. En grandes plantaciones y en lugares fríos coloque un mulch para proteger las plantas y frenar el crecimiento de malezas. Los tutores se colocan cuando las plantas aún son pequeñas. Controle el excesivo follaje, que quita aire y luz a los tomates y a la planta en general. Riegue abundantemente y en tiempos de mucho calor y sequía pulverice el follaje con agua para evitar el ataque de las arañas. Para prevenir enfermedades y plagas rote los tomates cada año.
- **Suelo:** muy fértil y drenado
- **Distancia entre plantines:** 40 o 50 cm
- **Cosecha:** de noviembre a mayo
- **Observaciones:** una sola planta da varios kilos. Los tomates pueden consumirse de diferentes formas o guardarse en conservas.

CHAUCHA



CHAUCHA (*Phaseolus sp*)

- **Familia:** leguminosas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** primavera
- **Cosecha:** verano
- **Características:** su cultivo es sencillo, aunque hace falta un poco de espacio para tener una buena cosecha.
- **Variaciones:** existen algunas planas, cilíndricas, sin vaina, trepadoras, arbustivas, tempranas, tardías. Las variedades arbustivas dan menos trabajo ya que no requieren tutorado.
- **Cultivo:** las chauchas son un cultivo de verano. La siembra comienza una vez que el peligro de heladas ha pasado. Deberá ser de asiento, ya que no toleran el trasplante y a unos 2 o 3 cm de profundidad. Haga siembras sucesivas cada quince días para prolongar la cosecha durante todo el verano hasta las primeras heladas. A partir de los cuarenta y cinco días de sembradas, las chauchas comienzan a dar sus vainas. Coséchelas jóvenes porque así serán más tiernas. Si las semillas dentro de la vaina han comenzado a engrosarse, probablemente esa chaucha ya esté dura y fibrosa. En el caso de sembrar variedades trepadoras, fabrique tutores con cañas y piolín o redes, desde que la planta tenga 30 cm de altura, para que pueda crecer y enredarse libremente.
- **Suelo:** fértil y suelto
- **Distancia entre plantines:** 15 a 30 cm
- **Cosecha:** verano
- **Observaciones:** una vez terminada la cosecha los restos pueden ser incorporados a la tierra formando un abono verde y aportando así una buena dosis de materia orgánica y nitrógeno al suelo.

Son muy ricas, al vapor o hervidas, en ensaladas, salteadas con tomates, zucchini y otras verduras.

SABORES DE LA HUERTA



elgourmet.com

Cous cous con vegetales

Ingredientes (4 personas)

Cous cous

Aceite de oliva, 2 cdas.
Caldo de ave, 500 cc
Cous cous, 500 gr

Vegetales

Aceite de oliva, 50 cc
Cebollas moradas, 2 unidades
Cebollas pequeñas, 4 unidades
Chauchas, 200 gr
Echalotes, 4 unidades
Habas, 200 gr
Manteca, 1 nuez
Morrón amarillo, 1/2 unidad
Morrón colorado, 1/2 unidad
Morrón verde, 1/2 unidad
Sal y pimienta a gusto

Opcional

Ciboulette

CONSEJOS

- Para ahuecar los tomates conviene realizar un corte circular con cuchillo y luego quitar el interior con una cuchara pequeña.
- Técnica para desgranar el cous cous: cuando todavía está tibio, se desgranara con las manos aceitadas (si se deja enfriar luego es prácticamente imposible despegar los granos).
- Conviene llevar los tomates rellenos a la heladera antes de servirlos para que la menta perfume bien los demás ingredientes



Preparación:

Cous cous

- En una cacerola lleve el caldo a hervor con el aceite de oliva.
- Agregue el cous cous, tape la cacerola, retire del fuego y deje hidratar durante 5 minutos.
- Vierta el cous cous en una placa y desgrane.

Vegetales

- En una placa disponga los morrones y ase en el horno caliente.
- Retire la piel de los morrones, las semillas y corte en tiras.
- En una cacerola con abundante agua salada en ebullición blanquee las chauchas y las habas durante 5 minutos.
- Corte las echalotes en plumas.
- Corte las cebollas en cuartos
- En una sartén caliente con manteca y aceite de oliva saltee las cebollas pequeñas.
- Agregue las cebollas moradas, las echalotes y deje sudar.
- Incorpore las chauchas, las habas y saltee unos minutos.
- Adicione los morrones y salpimiente.

Presentación:

- En la base de un plato sirva una porción de cous cous y encima los vegetales.
- Decore con ciboulette.

Tomates rellenos fríos con queso Brie a la menta

Ingredientes (4 personas)

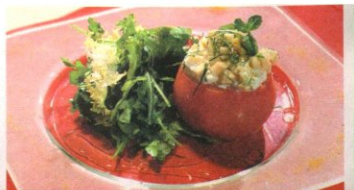
Tomates grandes, 500 gr
Queso Brie, 40 gr
Menta, 20 gr
Aceite de oliva cantidad necesaria
Pimienta, 10 gr

Procedimiento:

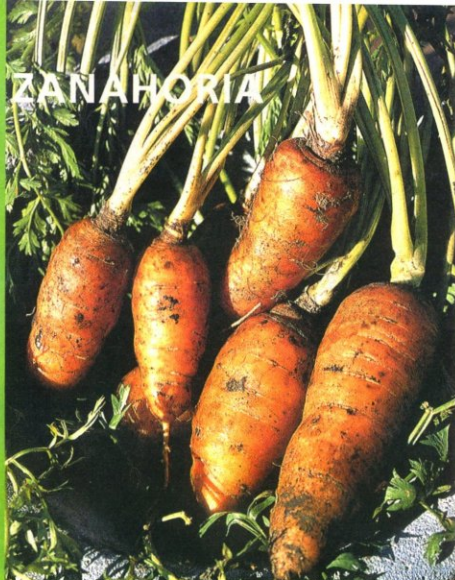
- Ahuecar los tomates y agregar sal y aceite de oliva en su interior.
- Pisar el queso con un tenedor y agregar aceite, sal y pimienta.
- Cortar hojas de menta bien finitas y agregarlas a la mezcla.
- Rellenar los tomates.

Presentación:

Decorar con menta.



ZANAHORIA



ZANAHORIA (*Daucus carota*)

- **Familia:** umbelíferas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** verano, otoño y fines del invierno.
- **Cosecha:** prácticamente todo el año.
- **Características:** es una hortaliza de raíz engrosada, de fácil cultivo, que debe ser cosechada antes de su floración.
- **Varietades:** las más elegidas son las de corazón rojo. Resulta interesante realizar, con algunas variedades, el cultivo en cajoneras, que limita su crecimiento y da pequeñas zanahorias cortas y más gordas.
- **Cultivo:** es conveniente hacer varias siembras escalonadas para tener cosechas permanentes. Generalmente se siembra en hileras y se ralea dos o tres veces antes de su cosecha. A partir del segundo o tercer raleo, obtendremos pequeñas zanahorias muy dulces y sabrosas.
- **Suelo:** arenoso y libre de cascos.
- **Distancia entre plantines:** 5 a 8 cm.
- **Observaciones:** aunque suele ser la hortaliza más accesible del mercado, el fácil cultivo de esta umbelífera resulta tentador, sobre todo en otoño, cuando la huerta queda desprovista de sus voluminosos cultivos estivales.

MELÓN



MELÓN (*Cucumis melo*)

- **Familia:** cucurbitáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** primavera
- **Cosecha:** verano
- **Características:** necesita tierra rica en materia orgánica, buen drenaje y riegos intensos. Tarda en madurar entre ochenta y noventa y cinco días desde la siembra (estará listo para la cosecha cuando su rabo esté seco y se caiga al primer contacto). En veranos muy húmedos es susceptible al ataque del oidio, y en invernáculos, al de arañaueles.
- **Varietades:** posee muchas de diferente cáscara, tamaño, color de la pulpa y resistencia a enfermedades.
- **Cultivo:** la siembra se realiza cuando el peligro de heladas ha pasado, de asiento, a una profundidad de 3 a 5 cm. Se colocan tres semillas por hoyo para luego dejar una planta. Para proteger a los plantines puede colocarse una botella cortada en su base, o túneles de polietileno que los protegerán del frío y de los pájaros.
- **Suelo:** bien drenante
- **Distancia entre plantines:** 1 m
- **Observaciones:** es conveniente colocarlos, a medida que van creciendo, sobre alguna latita para mantenerlos alejados del suelo y evitar pudriciones, al mismo tiempo que se los expone más al sol para que maduren más rápido. Suelen consumirse como postre, en ensaladas con otras frutas y helado, o también como plato de entrada en rodajas con una feta de jamón encima o con morrones frescos. Suele consumirse como postre, en ensaladas, con otras frutas y helados, o como plato de entrada en rodajas, con una feta de jamón encima, o con morrones frescos.

SABORES DE LA HUERTA

G

elgourmet.com

Dip de zanahorias con aceitunas marinadas

Ingredientes (4 personas)

Aceite de oliva, cantidad necesaria
Aceitunas verdes descarozadas, 200gr
Clavo de olor, una pizca
Comino, una pizca
Harissa, una pizca
Jengibre, 1 cda.
Miel, 1 cda.
Pimentón, una pizca
Romero a gusto
Sal y pimienta a gusto
Tomillo a gusto
Vinagre de vino tinto, 1 cda.
Zanahorias, 4 unidades

Opcional
Hierbas frescas

CONSEJOS

● Es conveniente pelar y rallar el jengibre con una cuchara para aprovecharlo mejor.

● Elegir el melón roció de miel, que es mucho más jugoso y perfumado.

● Es recomendable tener siempre a mano albahaca fresca para acompañar las recetas con zanahorias. Le da un perfume muy rico.



Procedimiento:

- Pique el romero y el tomillo.
- En un bowl mezcle las aceitunas, harissa, pimienta, romero, tomillo y cubra con abundante aceite de oliva.
- Pele las zanahorias y cocine en abundante agua salada en ebullición hasta que estén tiernas.
- Escurre las zanahorias y redúzcalas a puré.
- Pele y ralle el jengibre.
- En un bowl mezcle el jengibre rallado, el vinagre y la miel.
- Agregue el puré de zanahoria, comino, clavo y pimentón.
- Vierta un pocillo de aceite de oliva sin dejar de revolver hasta emulsionar.

Presentación:

- Sirva el dip de zanahoria en una fuente y en el centro acomode las aceitunas marinadas.
- Decore con hierbas frescas.

Sopa de melón y tomates

Ingredientes (4 personas)

Melón, 1 kg
Tomates, 400 gr
Menta, 20 gr
Hielo picado, 200 gr
Azúcar, 40 gr

Procedimiento:

- Cortar el melón y el tomate en cubos. Marinar durante una noche.
- Agregar la menta y el azúcar, que ayudará a que suelte el jugo.
- Procesar la preparación junto con el hielo picado y servir bien helada.



UNA MACETA DE AROMÁTICAS PASO A PASO

Las aromáticas, siempre presentes en la cocina, son mucho más fáciles de cultivar de lo que uno podría imaginarse. Una maceta de boca ancha es suficiente para albergar un buen surtido de ellas, siempre que contemos con buenas horas de sol y le dediquemos los cuidados mínimos. Para este paso a paso elegimos las de uso más corriente, formando una combinación interesante de follajes y texturas.

PODA Y SECADO DE AROMÁTICAS

Cuando una de las aromáticas crece más que las otras debemos ir cortándola para evitar que ahogue a sus vecinas. Tal es el caso del orégano, que tiende a crecer más que las demás. Las podas periódicas serán de mucha ayuda. Una vez cortadas las ramitas pueden colocarse a secar sobre papel o en una canasta en un ambiente seco y ventilado ■



1. Materiales necesarios: una maceta de terracota (54 cm de diámetro x 26 cm de alto). Leca para cubrir el fondo, compost orgánico* y las plantines de aromáticas: albahaca, tomillo, orégano, romero, salvia y perejil. *Compost orgánico: sustrato formado por tierra abonada, perlit, resaca de río, humus de lombriz.

2. Comprobar que el fondo de la maceta tenga un buen orificio, si no, realizarlo con cuidado para no quedar la maceta. Este punto es fundamental para que el agua drene bien. Luego, cubrir el fondo de la maceta con una capa de por lo menos 5 cm de leca (también pueden usarse macetas rotas o piedritas).

3. Llenar la maceta con el compost hasta la mitad aproximadamente, y presentar los plantines buscando la mejor combinación posible. Los más altos irán en el centro y los otros, acomodados alrededor.

4. Desmoldar los plantines con cuidado, uno por uno, aflojando la maceta y sosteniendo con los dedos como desmoldando una torta. Colocarlos en su lugar; rellenando con tierra por debajo si fuera necesario para que todos queden a la misma altura.

5. Tapar con el compost bien desmenuzado, tratando de que no queden poros de aire, presionar para asentar bien los plantines.

6. Una vez terminada la plantación, regar con una regadera de flor fina. El agua termina de asentar los plantines y evita que queden poros con aire, que podrían secar las plantas. Conviene regarla en su lugar definitivo ya que si no estará muy pesada para moverla. El riego de esta maceta deberá hacerse por lo menos una vez por día en el verano (si está a pleno sol), y día por medio en otoño y primavera. La frecuencia de riego se irá regulando con el tiempo. Eso sí: como regla, nunca debemos regar cuando la tierra se ve húmeda. El exceso de riego diluye los aceites esenciales de las aromáticas.