

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

LA HUERTA *fácil*

Precio: \$3.50



GUÍA PRÁCTICA Nº 2

CONSTRUCCIÓN ■ SIEMBRA ■ MANTENIMIENTO
PROTECCIONES ■ TUTORES ■ 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
- Una huerta elevada, una cajonera para balcones, 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

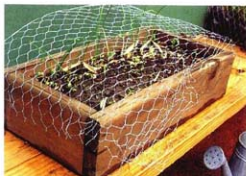
FASCÍCULO 5

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

FASCÍCULO N° 2. En este número seguimos desarrollando las premisas fundamentales para lograr las mejores verduras.

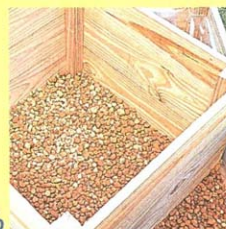
Estudiaremos cómo construir una huerta paso a paso, según las posibilidades con que cada uno cuenta. Y una vez que esté lista descubriremos la mejor manera de embarcarnos en la siembra, cómo hacerlo, cuándo y qué cultivos elegir para no frustrarnos en el intento de hacer crecer nuevas plantas.

Ya con la huerta trazada y las plantitas crecidas aprenderemos los secretos de sus cuidados, cómo protegerlas (de los pájaros, los perros, el frío, el sol intenso) y algunas para que nuestros cultivos crezcan más y mejor.



LA CONSTRUCCIÓN

El modelo más frecuente de huerta se logra removiendo y trabajando una parte del terreno. Sin embargo, podemos apelar a alternativas más novedosas, en especial si no contamos con espacio suficiente. Aunque construir las tiene un costo mayor, vale la pena: facilitan el mantenimiento, duran varios años y tienen un alto valor estético. En esta página y las que siguen, ideas para todas las superficies.



PASO A PASO

HUERTA EN BALCONES Y TERRAZAS DE PINO IMPREGNADO

DE PINO IMPREGNADO

MATERIALES:

tablas de pino impregnado de 6 x 1":

8 de 1 m de largo

7 de 1,02 m de largo

12 de 0,65 m de largo

1 varilla de 2 x 2" de 3 m de largo

clavos zingados, martillo, plástico grueso, tachuelas.

1. Separar las tablas de 1m y clavar las cuatro primeras formando un marco de manera que todos los lados queden de 1 m.
2. Cortar la varilla de 2 x 2" en cuatro pedazos de 29 cm y clavarlas en las esquinas interiores para fijar la estructura.
3. Una vez armado el borde del macetero interior (de dos tablas de altura), se cierra clavando tablas de 1,02 m.
4. Con el macetero base listo, se corta el plástico de manera que cubra bien el fondo. Se clava con tachuelas, doblando o cortando antes del borde para que no se vea. Hacerle unos orificios con un clavo para el drenaje.
5. Con las maderas de 0,65 m se procede de la misma manera, aunque se usarán tres maderas que le den una altura de 45 cm y no se le hará el fondo.
6. Terminado el macetero interior, se coloca dentro del otro y se le agrega 5 cm de leca.
7. Ubicarlo en su lugar definitivo antes de llenar con tierra.

HUERTA ELEVADA EN UN JARDÍN SUBURBANO

DE TRONCOS DE EUCALIPTO

1. Se seleccionó un lugar con pleno sol, cerca del acceso a la cocina. Se marcaron canteros rectangulares con estacas e hilo. Se utilizaron postes de eucalipto entre 20 y 22 cm de diámetro (sometidos a un proceso que evita que la madera se pudra).

2. En este caso se levantaron los panes de césped, se retiraron y se aprovecharon en otro lugar del jardín.

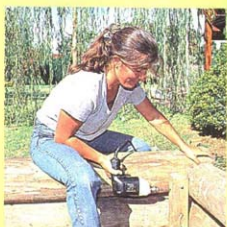
3. Se colocaron los troncos de eucalipto acostados (siguiendo la forma marcada) y se abulonaron a postes enterrados en los cuatro vértices internos de los canteros para que quedasen firmes.

4. La altura final de los canteros destinados a esta huerta es la de dos postes de eucalipto.

5. Otra opción es, en lugar de retirar el césped, cubrirlo con varias capas de papel de diario o tela geotextil antes de colocarle encima la mezcla de tierra fértil (esto ayuda a impedir que el césped aparezca luego en la huerta).

6. Cuando la estructura estuvo lista se forró por dentro con plástico que evita que la tierra se escurra entre las maderas y además que el producto con el que fue tratada la madera no se transfiera a la tierra.

Sólo quedó rellenar con la cama de champignon, compost o la mezcla de sustrato elegida.



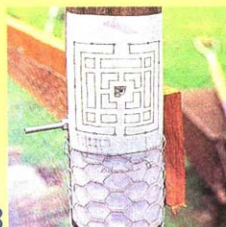
HUERTA A NIVEL DEL SUELO EN UNA CHACRA DE LADRILLOS



1



2



3



4



5



6

1. Una vez elegido el lugar (a pleno sol), se marcaron los perímetros, se clavaron los postes de quebracho y se levantaron todos los pases de pasto. Luego se lo elevó relleno con una mezcla de tierra negra y arena.

2. En el borde exterior, una madera semienterrada ayuda a contener la tierra e impide la entrada de pasto. Para cercar la huerta se colocó alambre de gallinero por afuera.

3. En esta etapa, una cinta métrica, estacas, hilo y el plano con el diseño resultaron fundamentales para replantear el dibujo en el lugar.

4. La marcación de los canteros se hizo recién cuando la superficie ya estaba nivelada.

5. Antes de colocar los ladrillos en los caminos, se extendió la tela geotextil y después se llenaron las juntas (en este caso con arena).

6. La huerta casi terminada. Los postes y las tablas se pintaron con aceite quemado para que durasen más. Cuando los caminos están terminados se coloca una madera de canto para elevarlos un poquito más, conteniendo la tierra (para que no vaya a los caminos con la lluvia o los riegos).

LA SIEMBRA

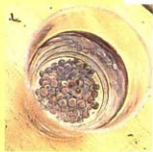


Si en siembra no hay cosecha. Contando con semillas frescas, ahora tenemos que considerar como elementos clave la temperatura (la época del año), la cama o el sustrato de siembra, y el riego.

Los métodos de siembra son diversos. El elegido dependerá de distintos factores como la época deseada de cosecha, el clima o la estación del año, el tipo de cultivo o semillas, el espacio disponible...

PARA UNA GERMINACIÓN EXITOSA

- Respecto de la temperatura de germinación, suele ser la misma para todos los cultivos, entre los 10°C y los 25°C, aunque ciertas variedades pueden germinar con más o menos calor. Algunas semillas traen escrita en el sobre la temperatura mínima requerida para la germinación y el tiempo que tardarán en germinar; un dato que resulta muy conveniente.
- Algunas (en especial las de cáscara dura) se beneficiarán con un remojo previo que podrá durar entre dos y diez horas. Eso permitirá que se ablanden y germinen más fácilmente.
- Los tiempos de germinación varían entre tres y veinte días, de acuerdo con la especie y la temperatura. Pasados treinta días desde la siembra, si nada ha germinado habrá que empezar el proceso nuevamente y ver en qué paso pudo haber fallado.



QUÉ SEMBRAR Y CUÁNDO

La primera gran división dentro de los cultivos de huerta es la de los cultivos de verano y de invierno. Eso nos lleva a agruparlos en dos periodos de siembra: otoño y primavera. Lógicamente, también encontraremos cultivos que pueden sembrarse durante todo el año (como lechuga y zanahoria) y otros perennes (como alcaciles o espárragos) que permanecerán varios años en nuestra huerta.

Cosecha de verano

La siembra se realiza generalmente desde fines de invierno hasta principios de primavera (según la región), para dar frutos desde fines de la primavera hasta fines del verano, e incluso principios de otoño.

Hortalizas de cosecha estival: berenjena, chaucha, choclo, melón, pepino, pimiento, tomate, sandía, zapallito, zapallo, lechuga, zanahoria, cebolla.

Cosecha de invierno

Cuando las temperaturas altas del verano comienzan a bajar (fines de marzo y abril) empieza la época ideal para sembrar lo que coseharemos en la estación fría. En las regiones de clima muy frío (con heladas permanentes o nieve) estos cultivos deben hacerse en invernadero.

Hortalizas de cosecha invernal: cebolla, arveja, espárrago, espinaca, repollito de Bruselas, repollo, remolacha, zanahoria, alcacil, brócoli, lechuga, aceifa, coliflor.

Cultivos todo el año

Algunas hortalizas pueden cultivarse, en zonas de climas más templados, todo el año.

Hortalizas de cultivo todo el año: acelga, achicoria, berro, brócoli, cebolla, hinojo, lechuga, mostaza, papa, puero, rabanito, rábano, remolacha, rúcula, zanahoria.

¿DÓNDE SEMBRAR?

De acuerdo con el cultivo, la siembra podrá ser en almácigo o de asiento.

La **siembra en almácigo** se hace con mayor densidad de semillas y en un espacio pequeño (que puede ser una bandeja o un cantero chico, por ejemplo), para luego trasplantar los plántines a su lugar definitivo.

Cultivos aptos para ser iniciados antes bajo vidrio o en interior para adelantar la cosecha estival: berenjena, pimiento, tomate, melón, pepino, zapallito y zapallo (estos cuatro últimos deberán sembrarse en macetitas y plantarse directamente afuera sin tocar las raíces). Habitualmente se colocan tres semillas por macetita y, una vez que han germinado, se deja la más fuerte arrancando las otras con cuidado para no perjudicar a la que queda.



La **siembra de asiento o directa**, consiste en sembrar directamente las semillas en el suelo en el que la planta va a crecer y desarrollarse hasta su cosecha. Cultivos que deben sembrarse directamente en el suelo donde crecerán porque no toleran el transplante: arveja, chaucha, choclo, espinaca, haba, melón, nabo, papa, pepino, remolacha, sandía, zanahoria, zapallo, zapallito. También aquellas variedades que se cosechan al poco tiempo de ser sembrada como la rúcula y el rabanito, o las lechugas de corte de muchas variedades tipo mesclun.



CONSEJOS PARA LA SIEMBRA EN ALMÁCIGOS

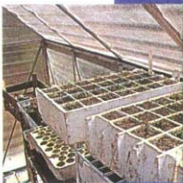
Este tipo de siembra permite manejar los tiempos libremente, lo que resulta útil cuando se quiere escalonar las cosechas y no se tiene lugar en la huerta, o para adelantar las siembras.

■ Se realiza en bandejas, macetitas o cualquier recipiente capaz de contener entre 5 y 10 cm de sustrato de siembra (1).

■ La mezcla ideal para la siembra es porosa, liviana y estéril, generalmente a base de perlita, turba y/o vermiculita, que permite un buen desarrollo de raíces y, al ser estéril, inhibe el desarrollo de hongos que podrían destruir un almácigo. Si no, habrá que preparar una mezcla con partes iguales de perlita y turba, o cualquier material poroso y suelto.

■ En el caso de plántines sensibles al frío, debemos estar atentos a las posibles heladas y construir túneles con plástico, chapa transparente, tela antihelada o algún tipo de protección hasta pasado el peligro (2).

■ Si los almácigos han germinado en el interior de la casa o invernadero habrá que procurarles un sitio de luz y temperatura parejos para que crezcan bien. La falta de luz puede hacer que las plantitas se estiren mucho y se les debiliten los tallos.



CONSEJOS PARA LA SIEMBRA DIRECTA

■ La siembra directa, si bien es más simple, requiere una muy buena preparación de la tierra ya que las semillas se siembran directamente en el lugar donde van a crecer y desarrollarse.

■ La preparación de la tierra resulta un punto clave. El principal objetivo es una superficie libre de terrones, desmenuzada y suelta. Para eso debe trabajarse bien con azada y rastriero.

Ya que las plantas deberán cumplir todo su ciclo en ese lugar, es fundamental en esta etapa el aporte de materia orgánica, fertilizantes de fondo (en el caso de utilizarse) y todas las mejoras posibles para lograr un suelo suelto y fértil.

■ Una vez que el suelo está listo, se humedece bien, se esparcen las semillas y se las cubre con una fina capa de tierra o se rastriera suavemente para que se cubran con la misma tierra.

■ En el caso de semillas muy pequeñas puede utilizarse una zaranda de malla fina para que los cascos no ahoguen las semillas al germinar.



TRES TIPOS DE SIEMBRA DIRECTA O DE ASIENTO:

Al voleo

Consiste en esparcir uniformemente, en una determinada superficie, las semillas para luego cubrirlas con tierra fina. Así, germinan mientras van cubriendo toda esa superficie. Luego son raleadas o entresacadas a medida que van creciendo. Se usa mucho en el caso de verduras de cosecha rápida, como mesclun, rúcula, rabanito, espinaca.



En línea o a chorrillo

Se trazan en los canteros líneas o surcos donde se sembrará. Eso permite un mayor orden y control dentro de la huerta. Esta técnica se utiliza para la mayoría de las especies y dentro de un mismo cantero pueden hacerse varias líneas de distintas variedades. La separación entre plantines será diferente según la variedad.



En puñados o a golpes

Es una técnica similar a la siembra en hileras, sólo que en lugar de sembrar una línea continua, se siembran pequeños puñados de tres a cinco semillas. De esta manera se les da más espacio a los plantines y se ahorran raleos futuros. La distancia dependerá de la variedad que se esté sembrando y a medida que vayan creciendo se dejarán las más fuertes.



INFLUENCIA DE LA LUNA EN LOS CULTIVOS

A pesar de que muchos hortelanos no dan importancia a la influencia de la luna en los cultivos, se ha comprobado que pueden mejorarse los crecimientos y las cosechas respetando un calendario lunar.

La luminosidad de la luna, aunque mucho menos que la del sol, influye en el crecimiento de las hortalizas. Las semillas y plantines que reciben más radiación lunar en la primera etapa de su vida brotan rápidamente y desarrollan más hojas y flores. Esto se da cuando se las planta en cuarto creciente. Por el contrario, las especies que pasan sus primeros quince días casi sin luna (plantadas en cuarto menguante) estimularán más el desarrollo de sus raíces y retardarán flores y frutos.

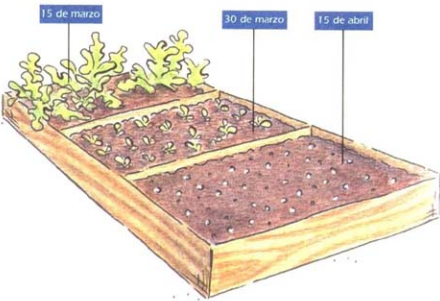
Siembras en cuarto menguante: zanahoria, papa, nabo, cebolla, rabanito, remolacha, ajo y todo lo que crece bajo tierra.

Siembras en cuarto creciente: trigo, maíz, tomates, arvejas y todo lo que fructifica. Si no queremos que las lechugas o escarolas se millen deberemos sembrarlas en cuarto menguante.

SIEMBRA ESCALONADA

La siembra escalonada permite cosechas permanentes a lo largo de toda la temporada. En lugar de sembrar todo almacigo o el cantero de una sola vez, se lo divide en tres o cuatro pequeños sectores que se sembrarán con intervalos de diez a veinte días. Es importante colocar un cartel con la fecha de siembra para no superponer o pasarse en la fecha.

Siembra de rúcula escalonada



CALENDARIO DE SIEMBRA

Especie	Época de siembra en almácigo	Época de siembra o trasplante definitivo	Tiempo de germinación (en días)	Distancia del entre plantas tras el raleo o trasplante (en cm)	Distancia entre líneas (en cm)	Profundidad de siembra (en cm)	Duración de cultivo (en meses)	Periodo de cosecha	
Acelga	-	Diciembre - Abril	7 - 12	20	30 - 50	2 - 3	3 - 6	Todo el año	
		Mayo - Diciembre	7 - 12	20	30 - 50	2 - 3	3 - 6	Todo el año	
Achicoria	Julio	Octubre - Marzo /Abril	4 - 7	35	30 - 45	0,5 - 1	3 - 4	Febrero - Junio	
Ajo	-	Febrero	15	7 - 8	40	0,5 - 1	5 - 7	Sept. - Diciembre	
		Marzo - Abril	15	7 - 8	40	0,5 - 1	5 - 7	Octubre - Diciembre	
Albahaca	Agosto	Octubre - Noviembre	6 - 10	20 - 25	40	0,5	5 - 7	Octubre - Mayo	
Alcaucil	-	Mayo - Junio	10 - 15	100	120 - 150	1	perenne	Sept. - Diciembre	
Apio	Septiembre - Diciembre	Octubre - Enero	10 - 20	20 - 25	70	plantines	6 - 7	Mayo - Agosto	
		Marzo	10 - 20	15 - 20	40	plantines	6 - 7	Noviembre	
Arveja	-	Abril - Agosto	10 - 20	10 - 20	40	3 - 4	3 - 5	Septiembre - Diciembre	
Berenjena	Agosto	Octubre	7 - 10	45 - 60	60	0,5 - 1	5	Diciembre - Abril	
Berro de agua	-	Agosto - Septiembre	2 - 7	10 - 15	borde acequia	1 o gajos	perenne	Todo el año	
Berro amargo	-	Marzo - Abril	2 - 7	5 - 10	40	1	3 - 5	Mayo - Junio	
Brócoli	Febrero	Febrero - Abril	5 - 10	30 - 40	50	0,5	3 - 5	Mayo - Agosto	
Calabaza	-	Octubre	6 - 8	150	200	2 - 3	5	Enero - Marzo	
Cebolla (bulbo)	-	Febrero	10 - 12	8 - 10	30	0,5 - 1	5 - 7	Sept. - Octubre	
		Abril	Junio	10 - 12	8 - 10	30	0,5 - 1	5 - 7	Nov. - Diciembre
Cebolla (verdeo)	Febrero	Marzo - Abril	10 - 15	5	30	0,5 - 1	4 - 6	Mayo - Agosto	
Chaucha	-	Septiembre - Octubre	8 - 10	No se ralea	70	3 - 5	2 - 4	Diciembre - Marzo	
Col crespa	-	Agosto - Octubre	Septiembre - Diciembre	4 - 5	30 - 40	70	1	3 - 4	Diciembre - Febrero
		Febrero - Marzo	Marzo - Abril	4 - 5	30 - 40	70	1,5	3 - 4	Mayo - Julio
Col china (akusai)	Enero - Febrero	Febrero - Marzo	6 - 8	40	70	0,5 - 1	3 - 6	Junio - Septiembre	
Coliflor	Septiembre - Diciembre	Noviembre - Enero	5 - 7	45 - 50	50 - 70	1	4 - 7	Abril - Julio	
		Febrero - Marzo	Marzo - Abril	5 - 7	45 - 50	50 - 70	1 - 1,5	4 - 7	Julio - Octubre
Escarola	-	Febrero - Mayo	6 - 7	No se ralea	40	1 - 2	3 - 5	Mayo - Agosto	
Espárrago	Agosto - Septiembre	Septiembre	20	25 - 30	180 - 200	1 - 2	perenne	Sept. - Noviembre	
Espinaca	-	Mayo - Agosto	7 - 8	5 - 10	40	2 - 3	2 - 3	Agosto - Nov.	
		Febrero - Marzo	7 - 8	5 - 10	40	2 - 3	2 - 3	Mayo - Agosto	
Frutilla	-	Abril - Mayo	14 - 18	25	40	0,5 o estolones	perenne	Octubre - Diciembre	
Haba	-	Abril - Junio	5 - 8	30	70	5 - 6	3 - 6	Sept. - Diciembre	
Hinojo	Enero - Marzo	Marzo - Mayo	8 - 10	30	70	1	3 - 4	Julio - Septiembre	
Lechuga	-	Diciembre - Marzo	4 - 10	15 - 20	30	0,5 - 1	2 - 3	Marzo - Mayo	
		Febrero - Julio	4 - 10	15 - 20	30	0,5 - 1	2 - 3	Mayo - Octubre	
		Agosto - Noviembre	4 - 10	15 - 20	30	0,5 - 1	2 - 3	Noviembre - Febrero	

ROTACIÓN DE LOS CULTIVOS

PLAN de SIEMBRA - OTOÑO



La rotación de los cultivos es una técnica que se realiza alternando distintas plantaciones en un mismo sector, y cuyo objetivo es no cansar la tierra y evitar la propagación de las plagas. Muchas enfermedades

permanecen en el suelo (en el caso de hongos, sus esporas) y algunas plagas pueden dejar sus huevos en la tierra. Al rotar o

intercalar distintos cultivos haremos que esas plagas no aparezcan tanto por no tener quién las hospede. La práctica de la rotación incluye a todos los miembros de una familia. Las cucurbitáceas (melones, zapallos, etc.) y las brasicáceas (repollo, brócoli, coliflor, etc.) son especialmente susceptibles. No deberían ser plantadas en el mismo lugar año tras año.

PLAN de SIEMBRA - PRIMAVERA



PLANTAS QUE DEBEN SER ROTADAS

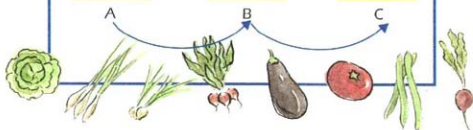
Una rotación anual ayudará a mantener la huerta sana. Evite sembrar en el mismo lugar cualquier miembro de la misma familia.

- Coles y repollos (brasicáceas): brócoli, coliflor, repollo, repolito de Bruselas, rabanito, nabo, entre otros.
- Familia de las zanahorias (umbelíferas): zanahoria, eneldo, perejil, hinojo, coriandro, entre otros.
- Familia de los zapallos (cucurbitáceas): melón, pepino, sandía, zapallo, zucchini, entre otros.
- Legumbres (leguminosas): chaucha y arveja.
- Familia de las cebollas (liliáceas): cebolla, ajo, entre otros.
- Familia de los tomates (solanáceas): berenjena, papa, pimiento, tomates.



ESQUEMA SENCILLO DE ROTACIÓN

Si realizamos un planito o croquis de la huerta con sus cancheros, podremos organizar un esquema de rotaciones que favorecerán nuestros cultivos. En este dibujo mostramos un ejemplo de rotaciones sencillas de manera que lo que un año se cultivó en la parcela A, al año siguiente se cultivará en la B, y lo de la B en la C.



IMPORTANTE

Los calendarios previstos para este cuadro han sido preparados según las temperaturas promedio de la zona 1 de nuestro país.

Si Ud. vive en la zona 2 o en la 3, deberá plantar para las hortalizas pautadas para otoño-invierno quince días después de lo indicado para la zona 1. Los cultivos en la zona 4 se adelantarán quince días. Si Ud. vive en la zona 5, en otoño-invierno no podrá sembrar al aire libre.

CALENDARIO DE SIEMBRA

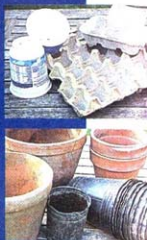
Especie	Época de siembra en almácigo	Época de siembra o trasplante definitivo	Tiempo de germinación (en días)	Distancia def. entre plantas tras el raleo o trasplante (en cm)	Distancia entre líneas (en cm)	Profundidad de siembra (en cm)	Duración de cultivo (en meses)	Periodo de cosecha
Maíz dulce	-	Septiembre - Noviembre	10	30	70	3 - 3	3 - 4	Noviembre - Febrero
	-	Diciembre	10	30	70	3 - 5	3 - 4	Marzo
Melón	-	Septiembre - Octubre	6 - 8	90	120 - 180	3 - 4	3 - 4	Enero - Marzo
Nabo	-	Febrero - Mayo	4 - 6	10 - 15	40	1 - 1.5	2 - 3	Mayo - Agosto
Orégano	-	Agosto - Septiembre	7 - 10	15 - 20	40	0.5 - 1 o div. matas	perenne	Permanente
Pepino	-	Septiembre - Octubre	3 - 7	75	90 - 120	3 - 4	3 - 5	Noviembre - Marzo
Perejil	-	Septiembre - Octubre	7 - 10	no se ralea	30	1.5 - 2	3	Nov. - Diciembre
	-	Febrero - Marzo	7 - 10	no se ralea	30	1.5 - 2	3 - 5	Abril - Agosto
Pimienta	Agosto	Octubre	7 - 15	40 - 45	60	0.5 - 1	4 - 5	Marzo
Poroto	-	Octubre	5 - 8	no se ralea	70	2.5 - 4	2 - 4	Enero - Abril
Puerro	Agosto - Septiembre	Septiembre - Octubre	7 - 15	5 - 8	40	1	3 - 5	Febrero - Marzo
	Marzo - Abril	Mayo - Junio	7 - 15	5 - 8	40	1.5	3 - 5	Agosto - Septiembre
Rabanito	-	Agosto - Octubre	3 - 5	no se ralea	al voleo	1 - 2	20 - 30 días	Sept. - Noviembre
	-	Febrero - Mayo	3 - 5	no se ralea	al voleo	1 - 2	20 - 30 días	Marzo - Junio
Radicha	-	Febrero - Marzo	6 - 8	8 - 10	30	1.5 - 2	3 - 5	Junio - Octubre
Radicheta	-	Agosto - Octubre	4 - 5	no se ralea	al voleo	2 - 2.5	3 - 5	Octubre - Diciembre
	-	Febrero - Mayo	4 - 5	no se ralea	al voleo	2 - 2.5	3 - 5	Mayo - Julio
Remolacha	-	Agosto - Diciembre	8 - 10	8 - 10	40	2 - 3	3 - 4	Noviembre - Marzo
	-	Marzo - Julio	8 - 10	6 - 8	40	2 - 3	3 - 4	Junio - Septiembre
Repollo	Febrero - Marzo	Marzo - Abril	5	35 - 50	70	1	4 - 6	Julio - Octubre
	Octubre	Noviembre	5	30 - 45	70	1	4 - 6	Mayo - Julio
R. de Bruselas	Enero - Febrero	Febrero - Marzo	7 - 9	50	70	1	6 - 8	Junio - Agosto
Sandía	-	Septiembre - Octubre	14 - 18	150	200 - 300	3 - 4	3 - 5	Enero - Marzo
Tomate	Julio - Agosto	Octubre	7 - 12	20	60 - 80	0.5 - 1	3 - 4	Diciembre - Febrero
	Noviembre	Diciembre	7 - 12	20	40	1	3 - 4	Marzo
Tomillo	Agosto	Octubre	10 - 15	20	40	1	perenne	Todo el año
Zanahoria	-	Diciembre - Abril	10 - 20	3 - 5	40	1.5 - 2	2 - 3	Marzo - Julio
	-	Mayo - Noviembre	10 - 20	3 - 5	40	1.5 - 2	2 - 3	Agosto - Febrero
Zapallo	-	Octubre	6 - 8	150	250	3 - 4	3 - 4	Noviembre - Marzo
	-		6 - 8	100	100	3 - 4	3 - 4	Noviembre - Marzo
Zapalito	-	Sept. - Noviembre - Enero	6 - 8	90 - 100	100	2.5 - 4	3 - 5	Diciembre - Abril

SIEMBRA DE LECHUGA EN PLUGS (bandeja de siembra)

Una de las verduras más valoradas por su frescura al ser recién cosechada es la lechuga. Sus hojas frescas verdes y crujientes tienen un sabor y calidad únicos cuando son cortadas justo antes de llevarlas a la mesa. Su cultivo es sencillo y no necesita mucha profundidad de maceta (por lo que son ideales para balcón o terraza). Solamente debemos asegurarnos unas cuantas horas de sol. Se siembran durante todo el año, siempre que el clima sea templado. Este sistema de siembra en plugs es beneficioso porque los plantines crecen individualmente y no sufren al ser trasplantados. Este mismo método de siembra sirve para acelga, tomate, pimiento,

CON LO QUE TENEMOS EN CASA

En el caso de no conseguir la bandeja con plugs, utilice cualquier tipo de huevera. Las de cartón pueden cortarse y enterrarse con la misma maceta. Se degradarán lentamente en la tierra. También son útiles los vasos de yogur o de queso blanco, que funcionarán como macetitas individuales, y las macetas de plástico o terracota, aunque necesitan más sustrato.



Materiales necesarios: bandeja, sustrato suelto y liviano (puede ser una mezcla de tierra negra, compost, arena o perlita y turba), pulverizador manual, semillas frescas.

1. Rellenar los plugs con el sustrato. Recuerde que no debes quedar poros grandes de aire. Para evitarlo, presionar suavemente y emparejar.

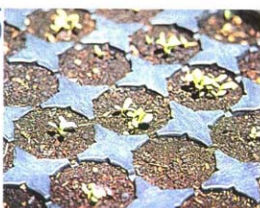
2. Regar bien con pulverizador o regadera de flor fina, preferentemente antes de sembrar. Si se lo hace después de poner la semillas, se corre el riesgo de hundirlas demasiado.

3. Antes de la siembra pueden realizarse pequeños hoyitos (no muy profundos) presionando apenas la superficie para que la semilla quede un poquito enterrada (sin exagerar). Colocar tres o más semillitas por plug para tener mejores posibilidades de germinación.

4. Hacer un cartelito, preferentemente con marcador indeleble, indicando qué se sembró y la fecha de siembra. De esta manera sabremos cuánto tiempo esperar para que germine. También es bueno anotar la variedad y la procedencia de la semilla para luego medir su rendimiento.

5. Con un colador grande zarandear un poco de sustrato sobre la bandeja. Tener cuidado de no cubrir demasiado la semilla ya que si queda muy enterrada no podrá llegar a la luz. Una buena medida es cubrirla con una cantidad de mezcla igual al doble del grosor de la semilla. Colocar la bandeja sembrada en un sector sombrío o cubrirla con plástico para reducir la evaporación. Para evitar que la superficie se seque, pulverizar diariamente, siempre que no esté húmedo el sustrato o la tierra.

6. Coloque una plántula en las celdas que quedaron vacías. Cuando tengan dos pares de hojas se trasplantarán a las macetas elegidas.



LOS CUIDADOS POST SIEMBRA

1. RIEGO

El riego es toda una ciencia y tiene sus secretos. Estos son algunos de ellos.

- Riegue siempre con flor fina o pulverizador las siembras.
- Si las hortalizas están a la intemperie, hágalo una o dos veces por día, según la temperatura y la humedad.
- En el caso de almácigos bajo vidrio la evaporación será menor. Por eso, deberán regarse día por medio o de acuerdo con la necesidad. Importante: no deje secar el almácigo y, una vez que ha germinado, intensifique los riegos.



2. RALEO O ENTRESACADO

Siempre se siembran más semillas que las que realmente crecerán en la huerta porque no todas germinarán.

El raleo o entresacado consiste en arrancar algunas plantas de almácigos o canteros para evitar la asfixia y el hacinamiento de los plantines. También, para que les llegue más aire y luz. Puede hacerse varias veces.

- El primer raleo se hará cuando las plantitas tengan dos pares de hojas nuevas.
- El segundo, una vez que han alcanzado una altura de entre 7 y 15 cm.
- En ocasiones se hace un tercer raleo cuando están más desarrolladas.

Antes de proceder al raleo tenga en cuenta:

- Es importante que, al raleo, el suelo esté húmedo.
- Habrá que tirar con cuidado para evitar levantar demasiados plantines.
- Los plantines suelen descartarse, aunque a veces, si salen con mucha raíz (las lechugas, por ejemplo) pueden replantarse en otro lugar de la huerta.

1. Línea de lechugas sembradas con buena densidad.
2. Primeros raleos cuando los plantines tienen dos pares de hojas.
3. La línea una vez raleada con plantines a 5 cm de distancia.
4. Raleo definitivo a 20 cm entre plantas.



TRANPLANTE O REPIQUE DE PLANTINES

Cuando los plantines ya han desarrollado su segundo par de hojas

verdaderas, están listos para el trasplante al lugar definitivo. Pero, si han sido sembrados en almácigos bajo vidrio o al resguardo del frío y el peligro de heladas no ha pasado, será mejor transplantarlos a otras macetas individuales más grandes y conservarlos en el interior o bajo alguna cubierta. El

“endurecimiento” consiste en ir haciendo una adaptación de los plantines al exterior para acostumbrarlos de a poco. Cada día se sacan un rato para que se vayan adaptando a las temperaturas exteriores y por la noche se colocan nuevamente al resguardo.



PARA TOMAR NOTA

Una buena idea es aprovechar los raleos de los pequeños plantines para consumo. Por ejemplo, zanahorias, nabos y remolachas podrán consumirse como miniaturas ■

UNA AYUDA EXTRA A LA HORA DEL TRANSPLANTE

El sol, el frío y el viento causan a los plantines recién transplantados estrés y deshidratación. Estos males se reducen si se toman ciertas medidas. Si hay un solo plantín por plug, probablemente el transplante y la adaptación resulten sencillos. Si se ha hecho en bandejas o en la tierra, y hay que levantar y dividir o repicar cada plantín, es posible que al levantarlos cortemos algunos de sus raíces. Para evitarlo siga estos pasos:

- Riegue muy bien el almácigo la noche anterior.
- Trate de elegir un día nublado y fresco para el repique.
- Corte la superficie foliar para evitar la descompensación entre raíz y follaje.
- Riegue inmediatamente y, si es posible, con algún antishock u hormona de enraizamiento.
- Si el lugar es muy abierto o está expuesto al sol, cubra los primeros días con sarán (media sombra) en las horas pico de sol.
- Si es primavera temprana y hay peligro de heladas, puede hacer túneles de plástico o polietileno, o con botellas cortadas o chapa acanalada transparente (Ver "Protecciones").
- En el caso de regiones muy áridas o expuestas a fuertes vientos, puede fabricar cercos provisionales con postes, cañas, esterillas o cualquier material que tenga a mano.



POR QUÉ FALLA UN ALMÁCIGO

Algunas razones por las que puede fallar un almácigo:

1. La semilla está vieja o vencida.
2. Falta de agua en el proceso de germinación (los primeros días).
3. Baja temperatura (menos de 7°C).
4. Alta temperatura (más de 28°C).
5. Exceso de agua. Puede favorecer el desarrollo de hongos (damping off) que atacan el cuello de los plantines. Las plantas se quiebran y se cortan al ras.
6. La falta de luz puede producir plantines muy largos y flacos que terminan volcándose. Resultan demasiado débiles para ser transplantados a su lugar definitivo.
7. Siembra muy profunda. La semilla se cubrió con demasiada tierra ■

Almácigo de lechugas al aire libre.



Una vez plantado, se apisona con cuidado alrededor del plantín.



Los plantines se levantan con cuidado. Luego de separados, se les cortan algunas hojas para evitar la deshidratación.



Se cubre con sarán (media sombra) durante las primeras dos semanas.



Un riego con algún producto antishock hará que los plantines se repongan rápidamente del trasplante.



MANTENIMIENTO GENERAL



LIMPIEZA Y DESMALEZADO

Una huerta limpia es la base de una huerta sana.

El desarrollo de malezas es una constante y uno de los mayores dolores de cabeza del horticultor. Ellas le quitan espacio, agua, luz y nutrientes a las hortalizas. Muchas veces traen consigo enfermedades y plagas. La tierra fértil es tan buena para nuestras plantas como para las malezas.

¿Cómo eliminarlas?

- Comprar sustratos esterilizados o libres de malezas.
- Eliminar las malezas antes de implantar los cultivos con herbicidas a base de glifosato. Destruye todo tipo de malezas y no tiene efecto residual (aunque son necesarios unos pocos días para poder volver a plantar).
- Optar por el escardillado y rastrillado.
- Esparcir una capa fina de tierra (10 cm) sobre un patio o piso en verano, preferentemente, y cubrir con un nylon negro. La alta temperatura hará que la tierra se reciente y las semillas de malezas mueran.
- Proceder a la esterilización con bromuro de metilo aunque este método es peligroso y requiere muchas precauciones (la superficie a esterilizar debe ser cubierta con un nylon negro, luego se coloca una lata de bromuro por encima de la tierra. Habrá que sellar bien sus bordes, y verificar que no quede ningún orificio abierto). Esto debe hacerse por profesionales experimentados. El bromuro tiene una penetración de 40 cm de profundidad.

ALGUNAS CLAVES PARA EVITAR EL CRECIMIENTO DE MALEZAS

- Si se va a empezar de cero a preparar un terreno con muchas malezas, aplicar un buen herbicida de baja residualidad 2 o 3 veces cada 15 días para eliminar las perennes. Son las más difíciles de erradicar porque poseen raíces profundas.
- Hacer una labranza continua, trabajar la tierra todo lo posible y, antes de sembrar, realizar una última rastrillada (a 3 o 5 cm de profundidad) para remover todas las semillas, raíces y plántulas de malezas.
- Sembrar lo más junto posible, ya que la falta de luz y espacio disminuirá su aparición.
- Hacer una permanente extracción a mano, sobre todo después de una lluvia o cuando la tierra está húmeda.
- Colocar mulches orgánicos o artificiales (tela geotextil, diario, entre otros) para impedir su desarrollo. Si se usa estiércol de vaca, caballo u oveja, que sea deshidratado o bien seco. Suele ser una de las principales fuentes de semillas de malezas.
- No permitir que las malezas florezcan para evitar su mayor disseminación. Si hubieran florecido, no deben ser incorporadas a la compostera o mantillero.
- Eliminar hojas viejas o enfermas de las plantas. Arrancar y quemar o destruir plantas apesadas.
- En huertas con caminos de pasto o césped, su avance en los canteros es permanente. Colocar bordes como durmientes, tablas, ladrillos o cualquier elemento que sirva para marcar una división.
- En las zonas de inviernos muy fríos, aprovechar y dar vuelta la tierra dejando las raíces expuestas a las heladas que las quemarán en gran parte.

CÓMO DISTINGUIR UN PLANTÍN DE UN YUYO

Puede suceder (sobre todo las primeras veces) que cuando comienzan las semillas a germinar no se sepa distinguir la verdadera planta del yuyo.

Los plantines cuando nacen tienen dos pares de hojas redondas llamadas cotiledones, salvo las de la familia de las cebollas.

Una manera fácil de diferenciar entre plantines y yuyos es mediante la densidad o la uniformidad de lo que se ve en la superficie del almáçigo. La mayoría de plantines germinados al mismo tiempo y que sean todos iguales corresponderá a la siembra. Los esporádicos y de características no tan similares entre sí probablemente sean de malezas ■

RIEGO

Un suelo suelto poroso y drenante hará que la huerta se seque con mayor rapidez. Por lo tanto, los riegos deberán hacerse con bastante frecuencia. Como cada suelo presenta características particulares, lo mejor será tomarse un tiempo para estudiar las necesidades de riego del sector dedicado a la huerta. Las siembras y pequeños plantines requerirán riegos más continuos y no tan profundos, mientras que las plantas ya desarrolladas (como tomates o zapallitos) necesitarán riegos más profundos y espaciados en el tiempo.

TIPOS DE RIEGO

Goteo

Es el más eficiente y presenta una serie de ventajas.

- Optimiza el aprovechamiento del agua al evitar las pérdidas por evaporación. Cada gota va directamente a la raíz y genera zonas de humedad hacia donde se dirigen las raíces.
- El follaje no se moja, por lo tanto las plantas están menos expuestas a enfermedades causadas por hongos.
- Evita la erosión del suelo. El agua va penetrando lentamente en él sin dañarlo.



Riego por goteo.



Riego manual, con flor fina.

Regadores manuales

Si su opción es la del riego manual siga estos pasos:

- Trate de instalar una canilla lo más cerca posible de la huerta.
- Aprovechese de un buen regador que permita una lluvia fina y pareja (los oscilantes son muy buenos ya que hacen que la lluvia caiga en forma vertical).
- Puede también usar una flor fina para colocar en la manguera.

CÓMO FUNCIONA EL GOTEO:

El mecanismo de riego por goteo consiste en una serie de caños de 16 mm que tienen pequeños orificios, con distancias de 20 a 40 cm entre sí (los más usados suelen tener una separación de 33 cm), que regulan la salida de agua en pequeñas gotas. Los caños se colocan con una separación de entre 40 y 50 cm, de acuerdo con el cultivo.

La frecuencia de riego se adapta también. Como recomendación general podríamos decir que lo ideal es regar cada dos o tres días, durante aproximadamente una hora (en períodos de mucha sequía puede dejarse prendido una noche entera, ocho horas, para que el agua llegue bien abajo). El sistema deberá regularse teniendo en cuenta la época del año, el tipo de suelo y el cultivo.

El riego por goteo puede surtir de una canilla de la casa ya que no necesita mucha presión. Se le puede colocar un programador en la salida para saber a qué hora, qué días y cuánto tiempo queremos regar. Otro elemento importante es el filtro en la salida del agua (entre la canilla y el caño o manguera de salida) para evitar que las basuras que pueden estar en el agua obstruyan los orificios.

Por la tierra no hay que preocuparse ya que el sistema está diseñado para que no tape la salida.

También existen otros caños o mangueras chatas que transpiran agua por unos microporos que se colocan enterrados: ■



Riego manual con manguera y regador oscilante.

Microaspersión

- Se esparce en forma de lluvia fina y pareja.
- Los microaspersores están conectados a una manguera o caño de PVC y se colocan en los distintos sectores que abarcan pequeñas áreas.
- Resulta un sistema muy útil en almácigos y, también en ciertos frutales.

Riego por surcos y por inundación

Este riego es muy usado generalmente en huertas grandes y resulta muy útil cuando la plantación se ha realizado en surcos o caballones.

- Si el terreno tiene una leve pendiente será conveniente, una vez construidos los surcos, cerrar el extremo más bajo con tierra y colocar la manguera en la parte más alta, dejando que se llene de agua. El agua allí recolectada será absorbida lentamente por las plantas.
- La desventaja de los riegos por surcos y por inundación es que producen una gran erosión de la tierra, y la materia orgánica (lo más liviano) es lavada por el agua.

Riego por surcos.



LLUVIA FINA



Las semillas necesitan agua en forma permanente. Mejor aún, en forma de lluvia fina. Si la superficie de almácigos o nuevas siembras no es mucha, una simple regadera con una flor fina será adecuada. El riego no necesitará ser tan profundo en esta etapa, aunque sí frecuente, para mantener siempre húmeda la primera capa de tierra que es donde están las semillitas.

También se encuentran en el mercado flores de bronce de distinto tamaño que se colocan en el extremo de la manguera y transforman chorros demasiado potentes en una lluvia fina. Ideal para las primeras semanas a partir de la siembra.

O las clásicas pistolas que permiten la regulación del chorro en distintas intensidades.

EN VERANO

Debemos regar todos los días, a partir del momento de la siembra o del trasplante. Conviene hacerlo por la tarde para optimizar el riego. Al mediodía, si hace mucho calor, la evaporación es mayor y se pierde mucha agua.

EN INVIERNO

No hace falta regar tan seguido. Conviene hacerlo desde la media mañana en adelante y, preferentemente, no por la tarde. El exceso de agua a la noche puede favorecer el desarrollo de hongos y la visita de babosas y caracoles.



MANZANILLA, AROMA FRUTAL

Considerada una hierba sagrada en la mitología anglosajona, la manzanilla es conocida por los múltiples principios activos que se obtienen de sus flores de pétalos blancos y esponjosos centro amarillo.

Su nombre botánico es *Matricaria o chamomilla recutita* (L.). Sencilla y silvestre, esta planta de hojas finas color verde intenso puede cultivarse en tierra fértil, con buen drenaje. Las semillas se siembran a mediados del invierno, para cosechar las flores en primavera y verano. Luego deben dejarse secar a la sombra, en sitios aireados y libres de humedad.

El aroma dulce y frutal de la manzanilla recuerda a la fragancia del manzano y resulta un componente ideal para combinar con otras hierbas artesanalmente seleccionadas en la elaboración de bebidas como Terma.



SUS ORÍGENES

Noble y valiosa, fue una de las nueve hierbas que el mitológico dios Odín entregó al mundo como presente, según relata un antiguo texto anglosajón. Su uso era familiar entre los antiguos romanos y griegos para tratar problemas renales y digestivos, heridas e infecciones oculares. Los egipcios también valoraban las propiedades medicinales de la manzanilla y la ofrecían a Ra, el dios del sol. Aunque su origen es europeo, hoy nuestro país es un gran productor y exportador de manzanilla de excelente calidad, que crece en regiones de clima templado, bañadas por el sol.

RICA EN SALUD

De la manzanilla se extraen propiedades muy apreciadas, que promueven la buena salud y ayudan a aliviar molestias. En un relajante suave, capaz de calmar los malestares digestivos de origen nervioso, los espasmos y la acidez estomacal.

CURIOSO

La localidad bonaerense de Pehuajó ha sido históricamente una de las principales zonas de producción de manzanilla. Este importante recurso económico de la región se exhibe a través de una flor en el escudo de la ciudad, llamada "capital de la manzanilla".

- Alivia las jaquecas originadas por el estrés.
- Ayuda a conciliar el sueño y a ganar serenidad.
- Alivia malestares del ciclo femenino.
- Tiene virtudes antialérgicas. Ayuda en problemas de la piel como irritaciones, eczemas e inflamaciones.
- Con poder antiséptico, favorece la cicatrización de heridas.
- Calma la irritación ocular.

EN BELLEZA

Nuestras abuelas y bisabuelas usaron las hierbas para embellecer su piel y cabellos mucho tiempo antes de que se comprobaran sus efectos. Hoy están tan reconocidos que la cosmética y la perfumería incluyen la manzanilla en la producción de dentífricos, jabones, champúes, acondicionadores, cremas y lociones.

- Aplicada en el rostro ayuda a desinflamar el cutis, tonifica y promueve la regeneración celular.
- Como enjuague para el cabello, acentúa el color claro.



Con la energía de la naturaleza
En la recolección de manzanilla -y de todas las hierbas que la componen- Terma utiliza un riguroso método de cuidado del medio ambiente. Esto permite la renovación constante de las plantas y la preservación de las especies silvestres. Terma suma las virtudes de las hierbas al organismo. El aroma dulce y frutal de la manzanilla, junto al de otras hierbas sabiamente se conjugan en Terma Serrano, una bebida natural y refrescante, que hace bien.



10

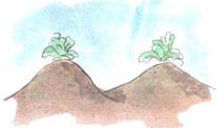
SUGERENCIAS PARA AHORRAR AGUA EN AÑOS DE SEQUÍA

1. Adelantarse

Hay más humedad en la tierra a principios de la primavera que en cualquier otra época del año. Apenas pueda trabajar la tierra y preparar los bancales, aventúrese y plante o siembre algunos cultivos tempranos. Adelante los tiempos para plantar maíz o papas, porque consumen grandes cantidades de agua y, si se anticipan a las sequías, tendrán más posibilidades de crecer mejor.

2. Plantar en canchales o en zanjas

Plantar en canchales aprovechando al máximo el espacio para no dejar espacios de tierra libre que quedarían muy expuestos al sol. También una buena combinación de hortalizas con distintos requerimientos (raíces, hojas, frutos) ayudará a un mejor aprovechamiento del agua.



3. Cubrir el suelo con un mulch

Un buen mulch disminuirá la evaporación e impedirá que aparezcan malezas que compitan con los cultivos por el agua y los nutrientes. Lo mejor es poner el mulch tras una buena lluvia o cuando el suelo esté húmedo. Deberá ser una buena capa [5 a 10 cm] para que proteja el suelo de la fuerte insolación. Puede hacerlo con pasto cortado, mantillo o compost, o cualquier otro material, que no tenga semillas ni malas hierbas.



4. Evitar el viento

Las plantas pierden agua en lugares muy abiertos donde sufren las consecuencias de brisas y vientos más fuertes. Por eso, debe impedirse que las corrientes de aire azoten a las plantas para que retengan el agua por más tiempo.



5. Prescindir de cultivos "sedientos"

Algunas hortalizas exigen más agua que otras. Si escasea el agua, evite cultivar maíz, melones y papas. Remolachas, zanahorias, nabos y cebollas pueden desarrollarse bastante bien en condiciones de sequía. También chauchas y berenjenas.



6. Dejar extender las tomates

Si se les pone estacas y se las poda, se las expone a los efectos secantes del sol. Una idea novedosa es plantarlas como rastreras y dejarlas para que se extiendan por el suelo, en lugar de alrededor de su soporte habitual. De este modo sus hojas cubrirán el suelo y lo mantendrán más fresco. También se pueden plantar con este fin cubresuelos como pepinos, zapalitos, entre otros, que harán de mulch.



7. Cultivar un huerto de otoño

Plante en un huerto de otoño y tenga a punto sus semillas. A veces, por las lluvias, resulta más fácil cultivar un huerto de otoño que luchar contra el calor y la sequedad del verano. Esta es la estación ideal para las verduras que necesitan constante suministro de agua y tiempo fresco para desplegar todo su sabor. Además, las huertas otoño-invernales son más sanas.



8. Regar correctamente

segúrese de regar sólo cuando las plantas necesitan agua. Riegue hasta que la humedad llegue a unos 15 cm de profundidad en el suelo para que las raíces se desarrollen más profundamente en esa dirección.



9. Remover alrededor de las planta

lo debe hacer muy superficialmente porque se pueden romper mucho las raíces. Esto y que hacerlo solamente en suelos arcillosos o limosos donde se forman capas duras compactas. Si se lo hace suavemente y sin profundizar, se aligera el suelo y el agua le penetrar más fácilmente. Si la tierra está compactada, el agua puede quedar fuera y pararla.



10. Usar materia orgánica

Una tierra rica en materia orgánica retiene mejor la humedad. Esta es la clave de la supervivencia en la sequía. Se puede nutrir la tierra con estiércol, compost, abonos verdes, entre otros.



FERTILIZACIÓN

Fertilizar significa aportar nutrientes a una planta. Este término suele estar asociado a los fertilizantes químicos que pueden aportar en forma controlada diversas clases de elementos nutritivos (N, P, K, entre otros). El manejo de estos fertilizantes requiere un cierto conocimiento y algunas precauciones que habrá que tener en cuenta a la hora de aplicarlos.

Antes de fertilizar, tenga en cuenta:

- Cuando compre un fertilizante pida asesoramiento y al aplicarlo siga las instrucciones del marbete o etiqueta.
- Sea muy cuidadoso: el exceso de fertilizante puede quemar las plantas.
- Si el fertilizante es aperdigonado, colóquelo directamente sobre el suelo. No debe tocar las partes verdes ya que puede quemar las plantas.
- Cada vez que aplique un fertilizante aperdigonado, riegue inmediatamente para que comience a disolverse y pueda ser absorbido por las plantas.
- Lea o infórmese acerca del mejor momento para aplicar el fertilizante en cada cultivo. Por lo general, las aplicaciones tempranas o en arranque son muy buenas ya que producen plantas vigorosas.
- Aumente la fertilización cuando las plantas están muy juntas o cuando no se le da descanso a la tierra.



	Nitrógeno	Fósforo	Potasio
Qué hace	Promueve el crecimiento de hojas y tallos. Es importante para las verduras de hoja. Aplicar después de sembrar.	Favorece el desarrollo de raíces, flores y frutos. En el trasplante regar con solución con fosfato.	Esencial para todas las plantas. Promueve la formación de raíces y semillas.
Signos de deficiencia	Hojas viejas, amarillean y caen. Hojas pequeñas, menos flores y frutos pequeños.	Las hojas se ponen medio rojizas. Las plantas quedan chiquitas.	Lento crecimiento de la planta en general. Las hojas pueden estar moteadas o presentar bordes amarillos. Hojas viejas y acartuchadas.
Signos de exceso	Plantas que crecen muy rápido y se ponen débiles. Flores y frutos aparecen muy tarde.	Poco daño por exceso.	Poco daño por exceso.
Fuentes orgánicas	Harina de sangre, de huesos y de pescado. Estiércol.	Harina de huesos.	Cenizas de madera.

ABONOS ORGÁNICOS

- En huertas familiares la mejor opción será siempre usar enmiendas orgánicas. No sólo contienen nutrientes que son liberados de manera natural sino que también mejoran la estructura del suelo, alivianándolo.
- Recuerde no usar harina de hueso o de sangre en jardines con perros o gatos ya que les resulta muy atractiva y sabrosa.
- El humus de lombriz es un mejorador de la tierra muy rico en nutrientes. También viene en forma líquida para ser aplicado en raíces y hojas.

PROTECCIONES



Las protecciones sirven para resguardar a las hortalizas de los animales y factores climáticos, como el frío y la humedad. Serán vitales para el buen desarrollo de la huerta. Además, para tenerla ordenada, prolija y en plena producción.

PROTECCIONES DE ANIMALES

A veces la huerta sufre visitas no deseadas de pequeños animales. Por ejemplo:

- Los pájaros apuntan a las siembras recién germinadas, especialmente las verduras (lechuga, espinaca), las arvejas, la familia de las cucurbitáceas, entre otros. También las frutas a punto de ser cosechadas, como los tomates, son blanco de sus ataques.

- Los gatos suelen ser un buen control natural para todo tipo de aves. Aunque su presencia puede ocasionar problemas, ya que los almárgicos recién sembrados (o la tierra recién preparada) son usados muchas veces como “baño” y el excremento puede contagiar la toxoplasmosis. Por lo tanto la verdura deberá lavarse bien antes de ser consumida. Las mejores protecciones tendrán que ser válidas para felinos y aves al mismo tiempo.

- Los perros deberán controlarse, sobre todo para evitar el pisoteo y los destrozos.

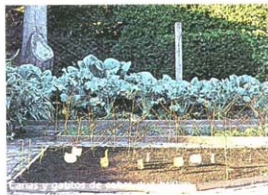
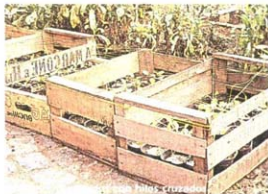
- En jardines donde vivan muchos animales será mejor cercar el sector dedicado a la huerta para asegurarnos que no ingresen.

Distintos métodos para proteger las siembras de los animales

- Túneles con red o alambre de gallinero, aunque habrá que evitar que queden orificios abiertos.
- Cinta de moños. Se colocan dos o más cañitas y se hace un tendido de la cinta, girándola sobre sí misma. La cinta, movida por el viento, genera reflejos que asustan a los pájaros.
- Gatitos de metal. Con el movimiento, los reflejos del sol mantienen los pájaros alejados.
- Hilos. Se hace un tendido de hilos entrecruzados donde los pájaros no se acercan por temor a enredarse (puede usarse cintas de cassettes).
- Cañitas pinchudas enterradas en la tierra (para que los gatos no se acuesten o escarben).
- Espantapájaros.



Simpáticos espantapájaros.



Túnel de tela antihelada.



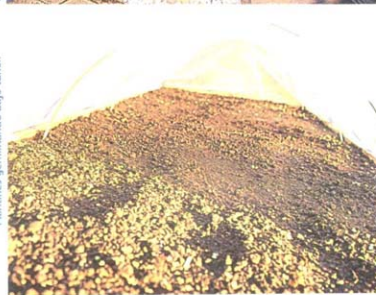
Mini invernadero.



Túneles fabricados con flejes de aluminio y plástico.



Plántulas germinando bajo túnel.



PROTECCIONES CONTRA EL FRÍO Y LA HUMEDAD

Es necesario proteger los almácgicos cuando sembramos al finalizar el invierno o a comienzos de la primavera si queremos que los plantines lleguen a buen puerto. También en temporadas de lluvias intensas es importante cubrir las siembras para evitar el lavado de las semillas o el planchado del suelo. En ambos casos la protección deberá tener un buen armazón para que su colocación sea sencilla. Esta deberá quitarse en las horas de mucho sol o calor, y colocarse nuevamente a la noche o ante una eventual tormenta.

Protecciones contra el frío

- Túneles de tela antihelada. Los armazones pueden ser de perfiles de aluminio, varillas de hierro, caños de PVC negro o cualquier material flexible capaz de sostener la cubierta. La tela debe colocarse doble. Este material tiene la ventaja de permitir el paso del aire, de la luz y evitar el recalentamiento.
- Túneles de polietileno. De estructura similar a los anteriores, son buenos para frenar las lluvias fuertes. Durante los días calurosos deben destaparse para evitar que se eleve mucho la temperatura.
- Chapa traslúcida acanalada. Se coloca bajo un armazón. Es más fuerte que el anterior; no se dobla ante granizos ni lluvias fuertes.
- Botella de gaseosa cortada en su base. Este sistema es útil cuando se quiere cubrir pequeños plantines. Durante el día puede sacarse la tapita para que la planta tenga más oxígeno.
- Vidrieras, camas calientes y pequeños invernaderos. Estas estructuras requieren más elaboración pero son duraderas y decorativas. Se usan generalmente para siembra en almácgico.

Plantín protegido con una botella de plástico.



Túnel de chapa acanalada.



ESTRUCTURA PARA PROTECCION

CON ALAMBRE DE GALLINERO

Esta estructura sirve para evitar la entrada de pájaros, gatos o perros. También, como sostén para polietileno en caso de lluvia o frío, tela antihelada en el invierno o media sombra en el verano para proteger los plantines o las siembras de sol fuerte. Los plantines se verán muy beneficiados sobre todo en su primera etapa.



ESTRUCTURA DE HIERRO

Construida en hierro, esta estructura en forma de túnel es rígida y, al tener una manija, resulta más fácil para quitar y poner.

El alambre de gallinero queda fijo y sobre él puede colocarse media sombra, polietileno o tela antihelada de acuerdo con la necesidad ■

MATERIALES NECESARIOS:

- 3 flejes de aluminio (también pueden usarse caños de PVC) sin rigidizantes los que se usaran para equipos de riego de 1,30 m de largo (el largo de este material dependerá del ancho del cantero que queremos cubrir. Por ejemplo, para canteros de 1 m será necesario que mida por lo menos 1,60 m).
- 2 m de alambre de gallinero
- 2 m o pedacitos de alambre fino
- Tijera para cortar alambre
- Cinta métrica

1. Clavar en la tierra los dos extremos de los flejes, midiendo entre ellos una distancia de 50 cm entre sí (para un largo total de 1,50 m).
2. Extender el alambre de gallinero haciendo que llegue al suelo en ambos lados.
3. En las puntas se fija al fleje doblando el mismo alambre de gallinero sobre él.
4. En el de medio se colocan alambrecitos atándolos al fleje o soporte.
5. Lo que queda de alambre se coloca en los extremos, midiendo y cortando con la forma del túnel como para hacer una tapa. Se fijan las tapas con el mismo alambre nuevamente sobre el fleje.
6. La estructura terminada. Deberá quitarse completamente para realizar el mantenimiento de los canteros.

TUTORES Y SOSTENES VARIOS

Existen varias plantas que necesitan estructuras para sostener su peso o el de sus frutos. Pueden fabricarse con distintos materiales y, por qué no, formar parte de la decoración de nuestra huerta al agregarle una dimensión vertical.

Antes de elegirlos, hay ciertos datos que deberá tener en cuenta:

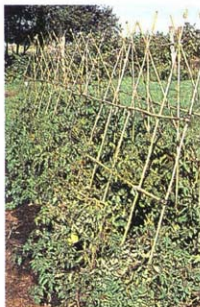
- Una vez que la planta ha crecido, cualquier viento puede derrumbarla. Por lo tanto, los tutores deberán ser firmes y estar bien anclados en el suelo.

- Las cañas constituyen el sostén más comúnmente usado en tomates. Es un material noble y natural que se ve muy bien de cualquier forma. También pueden hacerse estructuras con cañas en los extremos e hilos o redes sobre los que se irán enredando las plantas (generalmente arvejas, chauchas, entre otros).

- Los listones de madera hacen buenos tutores. Las grillas de este material resultan muy cómodas para guiar las plantas.

- Los tutores de mimbre son decorativos, aunque su vida útil es bastante corta. Los hay de diferentes modelos y alturas.

- El hierro es un material muy duradero, siempre y cuando esté pintado.



La clásica tomatera de cañas.



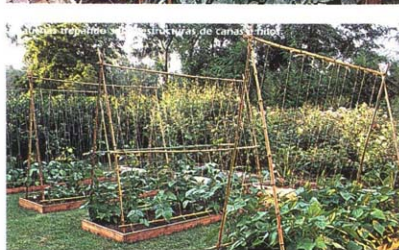
Tutores de hierro. Un toque decorativo



Melón sostenido por grilla de cañas.



Para las arvejas se usan listones de pino impregnados



Para las arvejas se usan listones de pino impregnados

ESTRUCTURA PARA TUTORAR

GRILLA EN MADERA

Las grillas resultan tutores o sostenes muy útiles para diversos cultivos en la huerta. Por ejemplo: tomates, chauchas, arvejas, melones, pepinos, entre otros. Tenga en cuenta que no es lo mismo una estructura para sostener una planta de chauchas que una para sostener una de melón o zapallitos que, por el peso de los frutos, necesitará un soporte más sólido.



PARA TOMAR NOTA

Los materiales para usar pueden ser diversos: cañas, listones de madera, hierro, entre otros. Esto irá de acuerdo con el estilo de la huerta, el costo y la duración que pretendamos. Igualmente habrá que ayudar a las plantas, guiándolas y atándolas sobre esta estructura. La planta deberá atarse a la grilla. Para eso, tenga a mano una bobina de piolín o de hilo sisal para atar (sin estrangular) los tallos a medida que van creciendo ■

1. Materiales necesarios.

- 6 tablas de pino impregnado (para una mayor duración) de 1 x 1/2 de 1,50 m de largo.
- 7 tablas de 1 x 1/2 de 1 m de largo (estas maderas deben adaptarse al macetero o al lugar por cubrir).
- Clavos de acero (para que no se oxiden a la intemperie) o tornillos.
- Martillo
- Cinta métrica y escuadra.

2. Coloque las tablas sobre una superficie lo más plana posible y acomode las largas a una distancia de 21 cm (aproximadamente) entre sí. Apoye una tabla de 1 m en uno de los extremos y con el lápiz vaya haciendo las marcas a la distancia indicada.

3. Clave todas las tablas de ese extremo y comience a colocar la segunda tabla transversal. Si queremos que la grilla forme cuadrados casi perfectos, las tablas transversales deben respetar la medida de 21 cm hasta abajo. Antes de comenzar a clavar la segunda tabla verifique con una escuadra que el ángulo sea recto.

4. Siga clavando sucesivamente todas las tablas, controlando las distancias y los ángulos, ya que a veces las maderas pueden ir doblandose levemente.

5. Grilla terminada. Si las tablas tienen nudos hay que tratar de no clavar en ese lugar, ya que probablemente se partan. Para lograr una mayor estabilidad, reemplace los clavos por tornillos. Una vez en tierra, la grilla quedará más firme.



RADICHETA O RADICCHIO (*Cichorium intybus*)

- **Familia:** compuestas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** verano y otoño
- **Cosecha:** invierno y primavera
- **Características:** es una forma de achicoria que debe madurar preferentemente en el invierno o la temporada fría para que sus brotes sean más suaves y tiernos.
- **Variedades:** rosso a palla di Verona (radicchio rojo)
- **Cultivo:** se hará de asiento y luego se ralearán las plantas. La cosecha comienza cuando se forma el cogollo o se arrolla en el centro, descartando las hojas exteriores y guardando para el consumo la parte central.
- **Suelo:** suelto
- **Distancia entre plantines:** 30 cm.
- **Observaciones:** el sabor del radicchio suele ser bastante fuerte o amargo. Por eso se recomienda cosecharlo joven. También puede mezclarse con otras hojas para matizar o suavizar su sabor.



REMOLACHA (*Beta vulgaris* var. *rapacea*)

- **Familia:** quenopodiáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** todo el año
- **Cosecha:** todo el año
- **Características:** es una hortaliza de raíz, aunque suelen consumirse las hojas también (como si fuera espinaca o acelga). Son dulces y contienen caroteno, muy bueno para el organismo. Pueden comerse crudas ralladas o cocidas en ensaladas o sopas. Su color rojo tan particular tinte todo lo que toca.
- **Variedades:** hay variedades de raíz alargada, aplanada, con la carne pulpa dorada y, la más común, es la redonda de color bien rojo o borravino.
- **Cultivo:** las semillas de remolacha tienen un aspecto extraño, corchoso, deben sembrarse de asiento. Luego se ralean. La cosecha debe realizarse cuando se ve la raíz engrosada que muchas veces asoma sobre la tierra. Si se dejan mucho tiempo en la tierra y florecen se ponen duras y fibrosas. Desde la siembra hasta la cosecha pasan tres o cuatro meses.
- **Suelo:** suelto, bien desmenuzado
- **Distancia entre plantines:** entre 15 y 20 cm.

SABORES DE LA HUERTA



Por el chef
Martiniano Molina, para



elgourmet.com

Trucha con salsa Chile

Ingredientes (para dos personas)

2 truchas limpias
Manteca, cantidad necesaria
Hierbas frescas (eneldo, mejorana, perejil, ciboulette, pimentón)

Salsa:

Caldo de pescado
1 chile verde y 1 rojo
2 cucharadas de miel
Radicheta, a gusto

Procedimiento:

- Picar las hierbas y mezclarlas con manteca de consistencia "pomada".
- Salpimentar y llevar a la heladera.
- Colocar esta manteca especiada sobre las truchas abiertas al medio y limpias.
- Cocinar en horno fuerte.

Fondue de hinojos y peras:

Ingredientes

1 bulbo de hinojo
1 cebolla morada
1 diente de ajo
2 peras en almibar
Jengibre fresco, cantidad necesaria
Tomillo, cantidad necesaria
2 nabos

Procedimiento:

- En una sartén con aceite de oliva saltear el hinojo y cebolla en cubos.
- Agregar ajo picado y, por último, las peras en cubos.
- Cocinar a fuego bajo con jengibre y

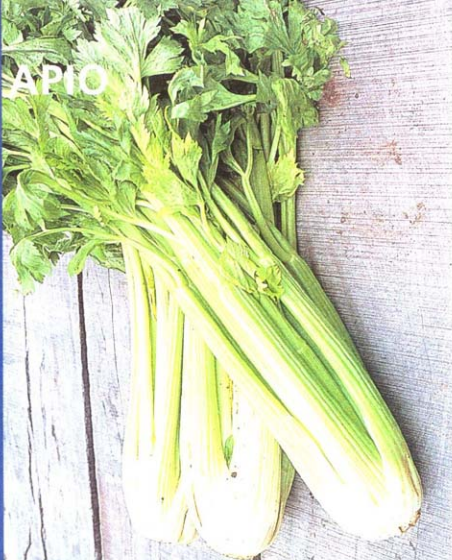
tomillo, incorporar el almibar y una vez tiernas las peras, salpimentar (con pimienta de cayena).

- Para la galette, cortar el nabo en ruedas finas (tipo chips) y colocarlo en una fuente para horno enmantecada armando un círculo.
- Pintar con manteca y cocinar en el horno. Salpimentar. Reducir el caldo de pescado con miel y chiles picados y salpimentar. Servir la trucha junto con la salsa picante y acompañar con la galette de nabo, y sobre ella la guarnición de hinojos.
- Decorar con hojas de radicheta aderezadas con una vinagreta.

CONSEJOS

- La trucha se puede hacer rellena. Saltear una cebolla morada en una sartén con manteca y agregar espinaca fresca. Condimentar con sal, pimienta y colocar la mezcla sobre el pescado. Cocinar en el horno.
- La manteca se puede condimentar con lo que se desee. Por ejemplo, con azafrán. Esta manteca condimentada sirve para colocar sobre cualquier carne ya cocida, ya que con el calor se derretirá y le dará sabor a la comida.

APIO



APIO (*Apium graveolens*)

- Familia: umbelíferas
- Ciclo: anual
- Siembra: primavera o fin del verano (de acuerdo con el clima)
- Cosecha: primavera y fin del verano
- Características: es una planta de cultivo sencillo y no muy susceptible a enfermedades y plagas.
- Cultivo: entre la siembra y la cosecha podrán transcurrir hasta cuatro meses. Necesita tiempo fresco para crecer, porque si no sus tallos se ponen duros y su sabor muy fuerte. La siembra debe iniciarse temprano en almácigo y transplantarse cuando todo peligro de helada haya pasado. En regiones con inviernos suaves, su cultivo puede iniciarse en el otoño. Se los planta en zanjas a 10 o 12 cm de profundidad y a 20 o 25 cm entre plantas. Si el suelo es muy arenoso, regar bastante y regularmente. Cuando el tallo comienza a engrosarse, aporcar la tierra alrededor de él (hasta unos 12 cm de altura) para blanquearlo. Esta tarea también puede hacerse envolviéndolo con cartón o algún material que impida el paso de la luz pero que no obstruya el del aire ya que podría provocar pudriciones. El blanqueo de los tallos hace que sean más tiernos y de sabor más suave. La cosecha comienza cuando los tallos tienen un tamaño considerable, antes de que comiencen a florecer.
- Suelo: fértil y drenante.
- Distancia entre plantines: 20 a 25 cm.
- Observaciones: se consume tanto crudo en ensaladas, como cocido en pucheros, con pescados o salteado con otras verduras.

PUERRO



PUERRO (*Allium porrum*)

- Familia: liliáceas
- Ciclo: anual
- Siembra: fines de invierno y verano
- Cosecha: todo el año
- Características: es una especie rústica y de buen rendimiento en la huerta.
- Cultivo: a partir de semilla. A veces, cuando florecen y los tallos se ponen firmes, darán hijos en la base que podrán dividirse y replantarse. Las siembra puede realizarse durante casi todo el año, pero las épocas más convenientes son fines de invierno y verano hasta comienzos de otoño. Puede hacerse en almacigo o de asiento para luego raleal las plantines a una distancia de 12 a 15 cm entre sí. Conviene plantar profundos los plantines (10 a 12 cm) o aporcarles tierra a medida que van creciendo para blanquear los tallos y que resulten más tiernos.
- Suelo: fértil y drenante.
- Distancia entre plantines: 10 a 20 cm.
- Observaciones: se usa frecuentemente cocido o salteado, en tartas, sopas, pucheros, acompañando pollo y pescados.

SABORES DE LA HUERTA



elgourmet.com

Costillas de cordero rebozadas y ratatouille

Ingredientes (para 2 personas)

- 6 costillitas de cordero
- 4 cucharadas de manteca
- 4 cucharadas de harina
- 1 paquete de arvejas congeladas
- Leche, cantidad necesaria
- Pan rallado
- 2 huevos

Ratatouille:

- 1 zucchini
- 1 apio
- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- Tomillo fresco, cantidad necesaria

CONSEJOS

- La ratatouille es una guarnición clásica de vegetales proveniente de la Provençe, en Francia. Se hace tradicionalmente con cordero, pero queda bien con otros ingredientes. Recuerde que se deben saltear los vegetales por separado, pero terminar la cocción con todos juntos.
- Las costillas se pueden cocinar en horno fuerte con un poco de aceite. Esta es otra forma de prepararlas cuando queremos evitar frituras.
- Para hacer una masa Brisée se necesitan 200 g de harina, 100 g de manteca y 1 huevo. Hay que procesar la manteca junto con la harina, incorporar un huevo y formar una masa. Estirar con palote, colocar sobre un molde para tarta enmantecado y blanquear en horno moderado durante 5 minutos.



Procedimiento:

- Limpiar las costillas y dorar en una sartén con aceite de oliva. Salpimentar. Procesar las arvejas y tamizar.
- Derretir la manteca y agregar la harina de golpe.
- Cocinar revolviendo constantemente. Por último incorporar la leche para lograr una salsa espesa y mezclar con las arvejas.

■ Salpimentar y enfriar. Luego, untar las costillas con esta preparación y pasar por pan rallado, huevo y pan rallado.

■ Freír en abundante aceite hasta dorar. Cortar las verduras en cubos pequeños, pelar los tomates y cortar en cubos de igual tamaño, sin las semillas.

■ Saltear los vegetales y terminar su cocción en una olla tapada con tomillo fresco y salpimentar.

■ Calentar puré de arveja con crema de leche. Salpimentar e incorporar menta picada.

■ Servir la ratatouille sobre un colchón de espinaca y las costillas rebozadas junto con la salsa verde.

Tarta de vegetales

Ingredientes (para seis personas)

- 1 masa Brisée (ver consejos)
- 1 lata grande de morrones
- 2 morrones verdes, 1 zucchini, 1 berenjena, 6 puerros, 6 cebollas de verdeo, 6 hongos
- Portobello, 2 cebollas, 2 tomates (en rodajas)
- 200 g de queso parmesano
- 200 g de queso de máquina

Procedimiento:

- Blanquear la masa en una tartera alta.
- Grillar láminas de zucchini, berenjena y portobellos con aceite de oliva.
- Asar los puerros, cebollas de verdeo y cebollas en láminas en una placa con aceite de oliva, tomillo y ajo machacado.
- Armar la tarta intercalando los vegetales con queso de máquina en tiras, queso parmesano rallado, sal y pimienta.
- Terminar con queso parmesano y llevar a horno fuerte hasta dorar.
- Servir con cubos de lomo salteados y un aceite procesado con nueces.





PEPINO

PEPINO (*Cucumis sativus*)

- Familia: cucurbitáceas
- Ciclo: anual
- Siembra: primavera
- Cosecha: primavera-verano
- Características: planta trepadora o rastrera muy vigorosa y fructífera.
- Variedades: poseen numerosas variedades que se diferencian por la época de maduración (tempranos, tardíos), por la forma, color y sabor del fruto. También, por el hábito de crecimiento que normalmente es trepador o rastrero. Además pueden encontrarse algunos compactos o arbustivos. Se agrupan en pepinos arbustivos, pepinos para pickles y pepinos comunes.
- Cultivo: necesitan calor para crecer bien y dar buenos frutos. La siembra debe hacerse de asiento o en macetas al resguardo del frío. Es necesario agregar bastante materia orgánica tipo compost o estiércol seco en cada pocito donde se colocarán tres o más semillas. La germinación se produce a los 3 o 7 días y la cosecha comienza a partir de los 35 o 65 días desde la siembra. Crecen muy bien sobre enrejados o estructuras verticales que facilitan la cosecha y mantienen las plantas bien ventiladas. El pinzado de los brotes es una práctica que ayuda a la formación de ramas laterales y acelera la maduración de los frutos.
- Suelo: fértil y drenante
- Distancia entre plantines: 60-80 cm
- Observaciones: Los pepinos pueden consumirse frescos en ensaladas, sopas frías, en salsas para pastas o cocidos al vapor y condimentados con un poco de aceite de oliva, o como pickles.



LECHUGA

LECHUGA (*Lactuca sativa*)

- Ciclo: anual
- Siembra: todo el año en climas templados. En frío pueden empezarse en interior a fines del invierno y continuar hasta el final del verano.
- Cosecha: todo el año
- Características: son de cultivo fácil y cosecha permanente.
- Variedades: se diferencian por su aspecto, sabor, época de siembra y tiempo de maduración. Hay variedades cuyas hojas pueden ser cortadas desde jóvenes (lechugas de corte).
- Cultivo: durante la estación cálida es mejor sembrar solamente las variedades estivales. Si no florecerán muy fácilmente y terminará con la cosecha. La siembra se hará de asiento o en almácigo según el momento en que se realice. Si bien es una planta que tolera bien el trasplante, las bandejas con plugs son más recomendables.
- Suelo: fértil y suelto
- Distancia entre plantines: de 15 a 25 cm (de acuerdo con la variedad. Las lechugas de corte, el "mesclun" y los sobres que vengán con más de una variedad suelen sembrarse de asiento. Así como van naciendo y creciendo se van cortando y consumiendo).
- Observaciones: la clásica ensalada criolla (o lechuga criolla) ha sido reemplazada por coloridas ensaladas de distintas tonalidades de verdes y morados. Con el agregado de queso, croutons o panceta a la sartén, constituyen casi un plato en sí mismas.

SABORES DE LA HUERTA



elgourmet.com

Matambrito de ternera con salsa cítrica

Ingredientes (para 4 personas)

500 g de matambrito de ternera
Jugo y ralladura de un pomelo
Jugo y ralladura de una naranja
Romero, estragón, tomillo, orégano
4 tomates secos
100 g de aceitunas negras descarazadas
50 g de morrones verdes en conserva
2 cebollas de verdeo (con las hojas verdes)

Guarnición

2 tomates peritas, 2 dientes de ajo, 100 g de queso Camembert o de cabra 60 g de pan rallado, 20 g de semillas de sésamo blancas, 20 g de semillas de sésamo negras, 1 cebolla colorada, tomillo o perejil, 1 pepino, aceite de oliva

Procedimiento:

■ Cocinar el matambrito en horno bien caliente con un poco del jugo de los cítricos, los tomates hidratados, los morrones en tiras, las aceitunas fileteadas, la cebolla de verdeo y las hierbas picadas.

Guarnición

■ Blanquear los tomates. Cortar las tapas y retirar la pulpa.

CONSEJOS

■ El matambrito de ternera se puede reemplazar por uno de chanco.

■ Otro relleno fácil y muy rico: saltear cebollas a fuego bajo durante 10 minutos hasta que caramelicen y mezclar con queso Brie o Camembert y hierbas frescas. Cubrir con queso parmesano y dorar en el horno.



Salpimentar y reservar.

■ Saltear en abundante aceite de oliva tibia ajo, semillas de sésamo, pan rallado y hierbas picadas.

■ Salpimentar y agregar el queso en cubos chicos.

■ Rellenar los tomates con esta mezcla y terminar la cocción en horno fuerte.

Salsa

■ Mezclar el resto del jugo con las ralladuras y el aceite de oliva. Dejar entibiar. Servir una porción de matambrito con un tomate relleno. Decorar con pepinos cortados con el pelapapas y la salsa cítrica.

Tortillas de carne

Ingredientes (para 4 personas)

Masa: 650 g de harina integral, 1 cucharadita de sal, 45 g de margarina, 300 g de agua tibia
Relleno: 200 g de falda, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 1 cebolla colorada, 2 cebollas de verdeo, 1 chile rojo, 1 diente de ajo, salsa Tabasco
Crema de yogur: 1 yogur natural, 1/2 chile verde, jugo de limón, leche (opcional), lechuga

Procedimiento:

Amasar la harina integral con sal, manteca vegetal y agua tibia hasta formar una

masa lisa. Dejar reposar cubierta con un paño húmedo por 10 minutos. Realizar esferas y estirarlas finamente en forma circular. Cocinar en una sartén con aceite neutro hasta que tomen un poco de color. Cocinar la carne cortada en cubos con los pimientos, la cebolla colorada, la cebolla de verdeo cortada en tiras, el ajo, el chile picado y la salsa Tabasco en una sartén caliente con aceite. Salpimentar y espolvorear con orégano picado. Rellenar las tortillas. Mezclar el yogur con el pimentón, jugo de limón, ciboulette y chile verde picado. Si fuera necesario, incorporar leche. Salpimentar y servir las tortillas con la lechuga y la crema de yogur.



CÓMO DIVIDIR UNA MATA DE CEBOLLÍN

La división de matas es uno de los métodos que podemos utilizar para propagar nuestras hortalizas y aromáticas perennes. Consiste en levantar la planta con su pan de tierra y separarlo en porciones que contengan una buena cantidad de raíces. Se puede aplicar tanto a plantas en tierra como a las que han crecido de manera tal que ya no se encuentran cómodas en su maceta. Entre las plantas que crecen y se multiplican fácilmente está el cebollín o ciboulette, que probablemente necesite una división al año o dos de plantado.

¿CUÁNDO HACER LAS DIVISIONES?

Para el cebollín, la época ideal es desde el fin de invierno hasta el verano, inclusive. En otoño e invierno la planta decae un poco, para luego comenzar a brotar con fuerza en la primavera.

El orégano y el tomillo también pueden dividirse fácilmente en primavera y otoño.

La menta puede dividirse durante todo el año ■



1. Materiales: maceta con cebollín bien crecido, varias macetas de tamaño más chico, compost o tierra preparada, tijera, cuchillo, pala.

2. Desmenuar el cebollín con cuidado. Si está muy pegado a la maceta, se le dan unos golpecitos para que se afloje. Otra alternativa es llenar la maceta con agua, lo que hará que ceda.

3. Dividir cuidadosamente la mata en partes más o menos iguales. Cada porción debe tener una buena cantidad de raíces. Esta operación puede hacerse con las manos, a menos que la mata de raíces esté tan compacta y apretada que necesitemos usar un cuchillo.

4. Corte las hojas por la mitad para que la planta arraigue mejor y no se deshidrate. Como al dividir las raicillas se cortan y la planta sufre un poco. Es mejor cortar un poco las hojas para ayudar a la planta a recuperarse más rápidamente. (Esas hojas pueden conservarse en una bolsita en la heladera o congelador; para usarlas más adelante).

5. Rellene con el sustrato o tierra las macetas hasta la mitad. Ubique la plantita en el medio y rellene hasta el borde con tierra, presionando para que quede bien apisonada y para que no quede aire entre las raíces.

6. Riegue las nuevas plantitas con una lluvia fina con cuidado para que no se descalcen. El riego no deberá ser frecuente, ya que hasta que comiencen a brotar no consumirán mucha agua. Colóquelas por unos días a media sombra hasta que muestren brotes nuevos. En ese momento, llévalas al sol.