

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

# LA HUERTA *fácil*

Precio: \$3.50



GUÍA PRÁCTICA N° 3

HIERBAS AROMÁTICAS: CULTIVO Y PRINCIPALES VARIEDADES

■ LA HUERTA ORGÁNICA ■ 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, 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 beneficios

### FASCÍCULO 4

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

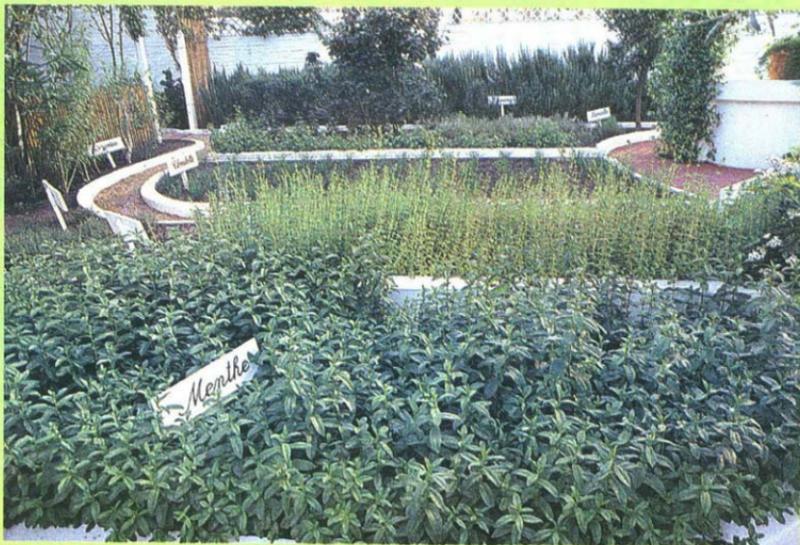
### FASCÍCULO 5

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

**FASCÍCULO Nº 3.** En esta entrega trataremos de sacarle el mayor jugo y sabor posible a aquellas aromáticas utilizadas en la cocina que sean de cultivo sencillo y apto para cualquier balcón o jardín. Las aromáticas aportan un toque refrescante a nuestras recetas, contribuyen a una huerta sana y hasta nos ayudan a combatir pequeños malestares. También conoceremos los principios de la huerta orgánica, lo que nos permitirá preservar el suelo y obtener excelentes resultados sin usar productos químicos.



# HIERBAS AROMÁTICAS



**E**l universo de las hierbas aromáticas es diverso y fecundo. Sus formas son casi tan variadas como sus perfumes. Muchas son herbáceas, tanto anuales como perennes. Algunas son arbustivas y otras tienen un crecimiento rastroso e invasor. Por lo general admiten varios cortes o cosechas durante su vida útil, lo que las hace altamente productivas. Las aromáticas son capaces de despertar al chef que todos llevamos dentro y agregan a nuestra cocina una deliciosa dimensión. En este punto es interesante aclarar que llamamos hierbas a las partes frondosas de estas plantas que se usan, según el caso particular, secas o frescas. Por otro lado, cuando hablamos de especias, nos estamos refiriendo a sus semillas, raíces, frutos o corteza,

que siempre se consumen secos.

Al margen de sus propiedades curativas y medicinales, estas plantas ayudan a crear un equilibrio natural dentro de la huerta: sus hojas, flores o raíces atraen ciertos insectos y repelen otros, estableciendo un pequeño ecosistema donde todos resultan beneficiados. También, como ingrediente fundamental en preparados caseros, las aromáticas cooperan al control de plagas y a potenciar la fertilidad del suelo.

Lo fundamental es darnos cuenta de que su cultivo es bastante sencillo y de que, con pocos cuidados, podremos tener una cocina perfumada, una tisana para aliviar leves dolencias siempre lista, y una huerta próspera y sana de forma orgánica ■

# UBICACIÓN Y SUELO



## PARA TOMAR NOTA

Las aromáticas que mejor se adaptan a suelos arcillosos son: Borraja (*Borago officinalis*), ciboulette (*Allium schoenoprasum*), caléndula (*Calendula officinalis*), menta (*Mentha sp.*), melisa (*Melissa officinalis*) y taco de reina (*Tropaeolum majus*) ■

materia orgánica. Por último, hay que pasar un rastrillo para nivelar y lograr una terminación prolija. Las aromáticas necesitan, como mínimo, seis horas diarias de sol para crecer sanas. Eso ayudará a mantener el suelo seco y, como

resultado, la cosecha será más abundante y de mejor calidad. Si la exposición al sol se ve muy reducida en invierno, habrá que compensar espaciando los riegos o, directamente, anulándolos.

Cualquier espacio que tenga mucho sol y tierra suelta o arenosa es apto para las aromáticas. La mayoría también crece muy bien en macetas, siempre y cuando éstas tengan suficiente capacidad y un muy buen drenaje.

Si vamos a plantar en macetas, hay que verificar que los orificios de la base sean generosos y colocar una buena capa de leca en el fondo. Lo ideal será realizar la mezcla con resaca o compost y humus de lombriz.

Si tenemos la intención de cultivar nuestras aromáticas en tierra y el lugar disponible es inundable o pantanoso, será necesario elevar esa parte del terreno o construir canchales sobre nivel.

Una vez elegido el espacio, se debe desmenuzar los cascotes del terreno punteando a una pala de profundidad. Si el suelo es pesado habrá que incorporar arena y

## ESPECIES INVASORAS:

La menta, la melisa y el estragón tienen hábitos de crecimiento muy invasores. Para evitar que ahoguen a sus vecinas, déles un espacio propio. Otra técnica para mantenerlas a raya es plantarlas en macetas que, a su vez, enterraremos. El orégano y el tomillo, sin ser tan voraces como las anteriores, suelen tener un desarrollo importante, por lo que hay que controlarlos ■



# SU CULTIVO

## FERTILIZACIÓN

En general las aromáticas no exigen suelos muy fertilizados: una buena preparación de compost, tierra negra y humus de lombriz basta para varios años de cosecha. Por lo tanto, no es preciso fertilizar con productos químicos, en especial si se trata de una producción familiar. Un exceso de fertilizante le otorgará un buen aspecto a la planta pero le impedirá sintetizar sus esencias.

## RIEGO

Las aromáticas exigen suelos muy bien drenados y un riego de moderado a bajo.

Si las cultivamos en tierra, el riego por goteo es lo más indicado. Este sistema consiste en una serie de caños especiales con dosificadores cuya ubicación varía según lo que tengamos que regar. La profundidad del riego dependerá del tiempo que lo dejemos prendido.

El riego por goteo mantiene las raíces húmedas sin mojar el follaje, evitando enfermedades, la visita de caracoles y babosas.

En caso de no contar con goteo, un riego con manguera es igualmente efectivo. Sólo tendrá que tener cuidado de que no caiga un chorro muy fuerte sobre las plantas o los almácgicos. Lo ideal es regar por la tardecita o a la noche en primavera y verano. Por la mañana en otoño e invierno.

Recuerde que los almácgicos necesitan un riego diario y que, a medida que los plantines van creciendo, los riegos deberán espaciarse y tal vez ser más profundos.

## SANIDAD

Las aromáticas son plantas básicamente sanas y, lejos de atraer plagas, muchas veces las repelen evitando la aparición de insectos perjudiciales en la huerta.

### PARA TOMAR NOTA

Si bien no es necesario fertilizarlas, las aromáticas se beneficiarán con un aporte de materia orgánica luego de la poda ■

Los problemas generalmente llegan por un exceso de agua o humedad. En ese caso es posible que, por ejemplo, la salvia contraiga oídio, y que la albahaca sufra el ataque de babosas y caracoles.

Siempre que las plantas estén en suelos sueltos y a pleno sol vivirán sanas muchos años.

## HIERBAS EN INTERIORES

Albahaca, ciboulette, eneldo, perejil, tomillo, orégano, salvia y romero soportan vivir un tiempo en el interior. Eso sí: cerca de una ventana por donde se filtren algunos rayos de sol. La albahaca resulta muy beneficiada, ya que es vulnerable a las heladas. Perfumarán el ambiente y las tendremos más a mano a la hora de la cosecha.

Lo ideal es tener algunas hierbas en macetas fuera de la casa y otras dentro para poder rotarlas cuando comiencen a debilitarse por la falta de sol. En ambientes calefaccionados hay que cuidar que no se deshidraten rociándolas con agua o abriendo la ventana un rato cada día.



## CANASTA AROMÁTICA

Una buena idea es plantar un surtido de las aromáticas que más usamos en una canasta mediana. La forramos en plástico al que le haremos algunos orificios. La canasta resultará práctica especialmente en invierno, ya que no tendremos que ir demasiado lejos para buscar hierbas frescas. Luego podemos pasar las plantas ya más crecidas a macetas o al aire libre ■



# PROPAGACIÓN

Las hierbas pueden multiplicarse mediante distintos métodos. Si bien todos ellos son efectivos, ciertas especies parecen reaccionar mejor a algunos antes que a otros. A continuación encontrará la explicación detallada del proceso a seguir en cada caso y, en las fichas de las aromáticas, qué sistema de propagación prefiere cada planta.

## Siembra



**1** Este método se usa más con especies anuales, aunque las perennes también pueden propagarse así. Muchas anuales se resiembran espontáneamente si les permitimos florecer, semillar y secarse. Debemos estar atentos a la aparición de plantines cerca o debajo de donde estuvo la planta madre.



1. Almácigo recién sembrado.
2. Semillas germinadas.
3. Plug listo para trasplante.



## Acodo

Se entierra una rama lateral de la planta en la tierra, sosteniéndola con un alambre tipo horquilla para que quede fijo, y se espera a que forme raíces nuevas. Este método es casi infalible ya que mientras la planta echa sus raíces sigue alimentándose de la planta madre. Una vez que el acodo enraizó, se corta el tallo que la unía a la planta madre y se enmaceta o planta en su lugar definitivo. Estos acodos se producen muchas veces en forma espontánea, como en el caso del orégano y del tomillo.



1. Rama de orégano con raíces nuevas.
2. Planta nueva formada por acodo espontáneo.
3. Listo para el trasplante.

## División de mata



**1** Consiste en dividir la planta madre en pequeños trozos, cada uno con raíz, tallos y hojas. Se pueden plantar directamente en la tierra o bien en macetas hasta que echen raíces nuevas. Es importante podar bastante las hojas (a veces también la raíz) para que la planta no se deshidrate y arraigue rápidamente.



1. La planta levantada de la tierra.
2. Dividiendo con cuidado.
3. Cada plantín se coloca en su maceta.



## Gajos

Se cortan trozos de rama (generalmente los terminales), ni muy duros ni muy tiernos. Se quitan las hojas de la base y se entierran las estacas en una maceta o bandeja con arena o algún sustrato poroso. Cuando las plantas comienzan a brotar es que ya han echado raíces: en ese momento pueden pasarse a su lugar definitivo o colocarse en macetas individuales hasta que alcancen mayor tamaño.



1. Tallos o estacas de romero recién cortados.
2. Se pelan las hojas de la base y se hace un corte neto.
3. Entierre las estaquitas en un sustrato liviano y regado previamente. Presione.

# COSECHA Y CONSERVACIÓN

La cosecha suele ser permanente, aunque existen variaciones de acuerdo con las especies y hay épocas más propicias que otras según el desarrollo de cada planta. Si bien la gran mayoría de las hierbas aromáticas tienen mejor sabor si se cosechan al momento de consumirlas, es buena idea almacenarlas para las épocas en que el rendimiento de la planta decaea.

■ **SI LAS USA FRESCAS**, no tema realizar cortes frecuentes ya que el rebrote es inmediato. Especies como el orégano, el tomillo o la salvia se verán más que beneficiadas con las podas permanentes. Esto también es cierto en el caso de la albahaca, que tiende a irse para arriba y florecer: estará contenta con pequeños cortes semanales, y aún más frecuentes, que la obliguen a ponerse más compacta.

■ **SI DESEA SECAR LAS HOJAS**, hágalo en ambientes secos, limpios, ventilados y libres de insectos. Hay que atarlas en ramilletes no demasiado grandes ya que el centro puede apelmazarse o pudrirse por falta de aireación. Los ramos se cuelgan boca abajo o colocan en un enrejado o canastillo de paja por donde el aire pueda circular. También puede colocarlas dentro de bolsas de papel madera o cubrirlas con alguna tela no muy gruesa. Si vamos a conservar raíces u hojas gruesas, el secado debe hacerse al sol. Por lo general las hierbas secas mantienen sus propiedades durante un año si las guardamos en frascos herméticos o en bolsas de papel cerradas en lugares secos. No use las de plástico porque las hojas podrían pudrirse. Coloque una etiqueta con el nombre de la especie y la fecha de recolección.

■ **SI PREFIERE CONGELARLAS**, lávelas y séquelas muy bien. Luego, envuélvalas en bolsas de plástico. También se pueden picar y poner en cubeteras con agua. Esto será, por lo general, suficiente para una receta.



## PARA TOMAR NOTA

Coseche:

**HOJAS** preferentemente antes de que las flores se abran.

**FLORES**, cuando comienzan a abrirse.

**RAÍCES**, generalmente en otoño, al final de la temporada de crecimiento.

**FRUTOS**, justo en el momento de su madurez ■

## La mesa perfumada

Muchos son los usos de las hierbas en la cocina. Sumarlas a nuestras recetas realzará hasta el plato más tradicional.

### Bouquet Garni:

Este ramillete de hierbas, tradicional de la cocina francesa, se utiliza en cazuelas o caldos y les da un inconfundible sabor. Las hierbas se atan con un hilo para poder retirarlos de la cacerola, ya que este ramo se deja sólo un tiempo durante la cocción.

El clásico: perejil, laurel, tomillo.

Para cordero: perejil, laurel, romero.

Para ternera: perejil, tomillo, cáscara de limón.

Para aves: perfolio, estragon, ciboulette.



### Mantequilla con hierbas:

Agregar a 125 g de mantequilla a temperatura ambiente el jugo de medio limón, 1 cucharadita de sal y una pizca de pimienta negra molida. Una vez lista esta base, se le puede agregar una cucharadita de romero, una de perejil y otra de estragon. Otra combinación posible es con perejil, tomillo y menta. Se forma un cilindro con la mezcla, se envuelve en papel de aluminio y se la lleva al freezer.

### Aromatizar aceites y vinagres:

Perfume aceites suaves

(ej: de girasol) con albahaca,

ajo, hinojo, orégano, menta,

romero, estragon o tomillo.

Lave y pique la hierba elegida.

Macháquela con un poco de aceite.

Ponga un puñado de la preparación en un frasco

limpio y llénelo con aceite.

Cubra con un paño y ubique

junto a una ventana soleada.

En dos semanas debe estar listo.

Los vinagres se pueden

perfumar con hojas (albahaca,

ajo, laurel, eneldo, hinojo,

menta, orégano, menta,

estragon, tomillo, romero) o flores (de taco

de reina, de romero, tomillo o lavanda,

pétalos de rosa, violetas). Pique un puñado

y coloque en un frasco de vidrio limpio.

Vierta vinagre tibia hasta completarlo y

tape. Coloque junto a una ventana soleada

durante dos semanas. Agite el frasco una

vez por día. Ponga una ramita entera de la

hierba que utilizó para decorar ■



# DISEÑAR UN JARDÍN DE AROMÁTICAS

Es cierto que las aromáticas no suelen usarse en grandes cantidades en la cocina (generalmente con una o dos plantas por especie alcanza), pero nos brindan una buena excusa para crear un rincón diferente en el jardín donde aromas, colores y texturas se combinan dando un carácter especial al lugar. El número de especies es vastísimo. La selección deberá ser cuidadosa y tener en cuenta tanto altura, diámetro, color, textura del follaje como así también si se trata de especies perennes o anuales. También tendremos que evaluar el consumo familiar o el rendimiento por planta, ya que, por ejemplo, una planta de salvia o de romero llega a convertirse en un arbusto de 50 a 70 cm de altura y da grandes cantidades de hojas ininterrumpidamente, mientras que una planta de ciboulette puede no ser suficiente para la preparación de ciertas recetas.

Es aconsejable plantarlas juntas ya que, como la mayoría tiene los mismos requerimientos de cultivo (poco riego, suelo bien drenado, mucho sol), el cuidado se hace más eficiente y sencillo. El hecho de que se encuentren próximas también permite cosecharlas con facilidad.



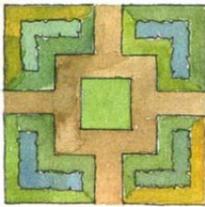
DISEÑOS RECTANGULARES



Estos pequeños jardines de aromáticas pueden darle nuevo valor a espacios desaprovechados de nuestro jardín: pasillos laterales que limitan con nuestros vecinos, sectores residuales en el fondo.



Al realizar los esquemas se tuvo en cuenta una huerta de 3 x 6 m, aunque los dibujos se adaptan a espacios tanto mayores como menores.



DISEÑOS CUADRADOS

Un espacio soleado de 3 x 3 m o de 4 x 4 m ofrece un sinfín de opciones para diagramar un jardín de aromáticas atractivo. Si meditamos la combinación de especies, lograremos un juego de colores y texturas sumamente interesante.



## LÁPIZ Y PAPEL

La forma geométrica que suelen tener patios y retiros (pasillos entre casas vecinas) ya nos brindan una contención. Eso es, sin duda, de gran ayuda para distribuir las plantas correcta y armónicamente. Tome una hoja cuadrículada: ésta es la base para realizar diseños a escala donde cada cuadradito equivale a una cierta cantidad de centímetros. Coloque sobre ella un papel de calcar y dibuje, con lápiz, el espacio del que dispone. Una vez listo, trace las líneas que habrán de representar canteros y caminos.

Al igual que en el diseño de una huerta, el objetivo será lograr una circulación cómoda y canteros de una superficie adecuada. Recomendamos que los caminos tengan entre 30 y 50 cm; los canteros, no más de 1,2 m de ancho.

Una vez terminado el diseño, replántelo en el lugar con estacas, hilo y cinta métrica ■

# CÓMO CONSTRUIR UN PEQUEÑO JARDÍN DE AROMÁTICAS

## CON DURMIENTES DE QUEBRACHO

Para realizar esta pequeña huerta se utilizaron: 4 durmientes de quebracho de 2 m de largo, 4 durmientes de quebracho de 1 m de largo, aromáticas, sustrato rico para favorecer un buen drenaje (mezcla de perlita, arena, compost, humus de lombriz).



1. Disponer los durmientes marcando la forma del cantero. Retirar los panes de pasto necesarios y colocar nuevamente los durmientes.



2. Los durmientes de 2 m de largo se ubican de plano formando un cuadrado de manera que queden trabados. Luego, con los durmientes de 1 m de largo colocados de canto, se realiza el cantero interior en forma de rombo.



3. El jardín de aromáticas queda así plantado en dos niveles con diferentes compartimentos que delimitan un sector para cada especie. Se rellena con el sustrato y se procede a plantar.



4. En el centro, como nota vertical, se plantó un romero podado como arbolito. Se puede realizar un cantero igual para verduras de distintas clases.

## CON UNA VIEJA RUEDA DE CARRO

Haciendo uso de la imaginación se pueden crear numerosos diseños para albergar aromáticas. En este caso, se recicló una rueda de carro suprimiendo algunos de sus rayos para tener divisiones más grandes.



1. Materiales necesarios: una vieja rueda de carro, tierra negra con arena, compost y perlita, aromáticas necesarias, herramientas (pala, regadera).



2. Una vez retirados los panes de césped y preparado el suelo, se coloca la rueda en su lugar. Se rellena con el sustrato. Apisonar bien.



3. Se distribuyen según el esquema pensado. En este caso cada división albergará una o a lo sumo dos variedades de aromáticas.



4. Una vez finalizada la plantación, se le otorga un riego profundo para asentar la tierra. A medida que las plantas van creciendo, se van podando para su consumo y mantener su forma.

# CÓMO REALIZAR UN LAUREL TOPIARIO

Llamamos topiario al arte de podar árboles o arbustos dándoles formas ornamentales. Hay aromáticas aptas para este uso. Aprovechélas: le darán un aire distinto a la huerta. El laurel es ideal porque responde muy bien a la poda, además de ser una planta resistente que está cómoda tanto al sol como a la sombra.



1. Elija una planta de laurel joven con un tallo único y bien derecho.

2. Poda las ramas laterales que están debajo de donde haya decidido que comenzará la copa. Quite también las hojas del tallo principal dejando solamente follaje en la parte superior.

3. Poda el ápice (punta) de la planta a la altura donde quiera que comience a ramificarse. Esto estimulará la brotación de yemas dormidas promoviendo la

aparición de nuevos tallos que formarán la futura copa del arbolito.

4. Luego de un tiempo y sucesivas podas, la copa comenzará a formarse. Suprime cada tanto las ramas muy largas o abiertas para que mantenga una forma compacta.

5. Una vez lograda la copa, el mantenimiento consistirá en una pequeña poda entre dos y tres veces por año para que se mantenga compacto.

## HIERBAS EN MACETAS

Las aromáticas son, entre las plantas de la huerta, las más aptas para cultivar en maceta. Como todas necesitan poca agua (a excepción de la menta), el requisito más importante que debe tener el recipiente que les destinemos es contar con buenos orificios de drenaje. Un sustrato poroso, con agregado de perlita o arena es el ideal. Cuando se plantan diferentes variedades en un mismo contenedor es imprescindible agrupar las que tienen iguales requerimientos de sol, suelo y, sobre todo, riego. Las muy vigorosas, como la menta o la melisa, se plantan solas para que no ahoguen a sus vecinas ■



## HIERBAS COMO CUBRESUELOS

Aprovechélas en caminos, plantadas en las juntas de lasajías o ladrillos. Además de quedar muy lindas, perfumarán el ambiente. Especies como el tomillo o el romero postrado pueden cultivarse en lugares secos con mucho sol ya que son resistentes a la sequía. Las mentas soportarán lugares más sombríos y húmedos ■

# LAS PRINCIPALES AROMÁTICAS

**E** legimos las especies de uso más corriente, destacando su cuidado, cosecha, conservación y usos. No se describe el tipo de suelo ni la ubicación apropiada para cada una ya que todas necesitan pleno sol y suelo bien drenado. La menta y la melisa son las únicas excepciones y se adaptan a distintos tipos de suelo.

Tenga en cuenta que se consignan las alturas de las matas sin sus flores. El eneldo, el perejil y el coriandro pueden llegar a duplicar y hasta triplicar su altura cuando están en floración. Las siguientes fichas están ordenadas alfabéticamente. Se indica la nomenclatura latina, el nombre común, la familia, el ciclo de vida (anual, bianual o perenne). La altura promedio se expresa con el signo "h".



## ALBAHACA (*Ocimum basilicum*)

Flia. Labiadas • Ciclo: anual • h: 30 - 50 cm.

Esta herbácea de ciclo anual necesita un sitio cálido, protegido de heladas. Puede cultivarse en interiores.

### Propagación y cuidados

Sembrar en almácigos protegidos del frío, a fines de invierno, o directamente en la huerta cuando el peligro de heladas haya pasado. Luego, ralea los plántines a una distancia de entre 20 y 30 cm o repícarlos en macetitas individuales.

### Cosecha y conservación

Cosecha las hojas cuando están tiernas. Corte la punta de la planta para que ramifique y frene su floración. Si quiere congelar las hojas píncele las previamente con aceite de oliva. También pueden secarse o conservarse en aceite de oliva.

### USOS Culinarios

Las hojas se usan frescas en ensaladas, pesto y sopas. Agregar a último momento a platos cocidos o calientes. Se usan para aromatizar vinagres.

### Aromáticas

El aceite se usa en perfumería y aromaterapia. Vierta una infusión de flores y hojas de albahaca al agua de la bañadera para un baño revitalizante.

### Medicinales

La infusión de albahaca relaja espasmos, ayuda a la digestión,

baja la fiebre y es efectiva contra infecciones bacterianas y parásitos intestinales. Unas cuantas hojas maceradas en vino darán como resultado un excelente tónico.

### Variedades:

- O. b. Dark Opal (sin. O. b. Purpureum), de hojas moradas
- O. b. var. citriodorum, con aroma a limón
- O. b. var. minimum, de hoja más pequeña, arbustiva.



O. basilicum y O. b. Red Ruby



O. b. var. minimum

## ANGELICA (*Angelica archangelica*)

Fila. Umbelíferas ▪ Ciclo: bianual ▪ h: 1.5m.

De perfume intenso, es una de las pocas aromáticas que prefieren la semisombra y los suelos húmedos. Si está a pleno sol, considere protegerla con mulch. Tiene hojas amplias, de aspecto tropical, que le dan al jardín un toque de exuberancia.

### Propagación y cuidados

Permita que la planta se resiembre. Si compra semillas tenga en cuenta que pierden su viabilidad pasados tres meses.

### Cosecha y conservación

Si desea cristalizar los tallos, córtelos a principios de verano. Coseche las hojas antes de la floración. Las semillas deben recolectarse maduras a fines del verano. Levante la raíz en su primer otoño. Seque las raíces y las hojas para su conservación. Cristalice los tallos.

### USOS

#### Culinarios

Pique las hojas frescas y mézclelas con menta y mayonesa. Los tallos pueden cristalizarse para decorar postres.

### Aromáticos

Las hojas se usan en potpourris. Queme las semillas para perfumar los ambientes.

### Medicinales

El té hecho con hojas frescas o secas combate el resfrio y la flatulencia. Las hojas machacadas refrescan el aire del auto y ayudan a evitar mareos durante los viajes.



## CEDRÓN (*Aloysia triphylla*)

Fila. Verbenáceas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 1-3 m.

Este pequeño arbolito semicaduco posee hojas de una fragancia fresca y alimonada, evidente al primer contacto. Protéjalo del frío hasta que alcance un buen porte.

### Propagación y cuidados

Se siembra en primavera. Lleve los plantines a macetitas individuales cuando tengan entre 5 y 10 cm. También pueden hacerse gajos tiernos al final de la primavera.



### Cosecha y Conservación

Coseche las hojas en cualquier momento, preferentemente cuando comienza la floración. Pueden secarse.

### USOS

#### Culinarios

Las hojas frescas se usan en infusiones, para aromatizar aceites y vinagres. También para aderezar rellenos, ensaladas y postres.

#### Aromáticos

Las hojas secas se usan en potpourris. Macerar hojas en aceite de almendras para dar un masaje.

#### Medicinales

Una infusión de cedrón actúa como sedante suave, calma la tos y el resfrio, baja la fiebre y alivia espasmos digestivos. Para reducir hinchazón en los ojos aplique compresas embebidas en la infusión una vez fría durante 15 minutos.

El aceite esencial del cedrón es insecticida y bactericida.

## CEBOLLÍN (*Allium schoenoprasum*)

Esta aromática no puede faltar en la huerta. Se adapta a espacios con media sombra y tolera suelos pobres.

### Propagación y cuidados

Siembre en primavera. Divida las matas en otoño o primavera.

### Cosecha y conservación

Corte las hojas a una altura de 5 cm para que rebrote. Duran 7 días en la heladera si se las guarda dentro de una bolsa cerrada. Pueden congelarse.

### USOS

#### Culinarios

Utilice las hojas frescas picadas finamente en ensaladas o bien mézclelas con quesos untables, mayonesas y mantecas.

También pueden usarse en salsas calientes con crema y para sazonar pescados, carnes y pollos. Disponga las flores sobre ensaladas o decore con ellas los platos terminados.

#### Variedades

*Allium tuberosum* (tare), de hojas más anchas y gusto a ajo.  
*Allium cepa* var. *proliferum*, da bulbos tipo echalotte en la vara floral.

Fliá. Liliáceas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 20 - 30 cm.



Puede ser que en invierno la planta decaiga un poco. Pode a principios de primavera para que rebrote.

## CORIANDRO (*Coriandrum sativum*)

El coriandro es una aromática muy antigua, que ya cultivaban los Egipcios por sus propiedades medicinales y culinarias. En la cocina se usan no sólo las hojas -presentes en infinidad de recetas latinoamericanas- sino también las raíces y semillas. Su sabor es similar al del perejil pero tiene un acento particular.

### Propagación y cuidados

En climas templados puede sembrarse desde fines de verano hasta la primavera. Es recomendable no colocarlo cerca del hinojo quien aparentemente sufre su compañía. Tampoco es

Fliá. Umbelíferas ▪ Ciclo: anual ▪ h: 20 - 30 cm.

buena idea cultivarlo adentro ya que su aroma no es muy agradable.

### Cosecha y conservación

Corte las hojas jóvenes en cualquier momento. Coseche las semillas cuando estén marrones, antes de que caigan al piso.

### USOS

#### Culinarios

Las semillas se usan en la preparación de curries, ratatouilles y del chutney de tomate. También en tortas, galletitas y mermeladas. Agréguelas enteras a sopas, salsas y platos vegetarianos.

Use las hojas inferiores frescas en curries, guisos, ensaladas y como guarnición.

#### Medicinales

Mastique las semillas o prepare una infusión para un aperitivo: es un digestivo tónico y sedativo. El aceite esencial puede agregarse a ungüentos para calmar dolores reumáticos y musculares.



## CURRY (*Helichrysum angustifolium*)

Fila. Compuestas • Ciclo: perenne • h: 40 - 70 cm.



El curry es un pequeño arbusto de atractivo follaje gris y hojas profundamente aromáticas que despiden su característico perfume ante el más mínimo roce.

Recuerde colocar la planta a pleno sol en un lugar muy bien drenado o en maceta.

### Propagación y cuidados

Multiplique mediante gajos en otoño o primavera.

### Cosecha y conservación

Coseche las hojas en cualquier momento. Conviene elegir las puntas tiernas de las ramitas.

### USOS

#### Culinarios

Agregue una ramita a sopas, guisos, vegetales al vapor y platos con arroz. Se puede usar en el bouquet garni.

Use las hojas con su ramita para aromatizar platos pero retírelas antes de servir.

## ENELDO (*Anethum graveolens*)

Fila. Umbelíferas • Ciclo: anual • h: 70cm.

El eneldo también se conoce desde la antigüedad. Aparece mencionado en la Biblia y los egipcios sabían de su valor medicinal. Es preciso resguardarlo del viento en lugares abiertos.

### Propagación y cuidados

Siembré de asiento en el lugar definitivo desde finales de verano hasta comienzos de primavera. Crece mejor en otoño, invierno y primavera. Es conveniente hacer siembras escalonadas para tener eneldo fresco. Si lo deja florecer probablemente se resiembre solo.

### Cosecha y conservación

Coseche las hojas cuando son jóvenes. Al congelarlas pierden algo de su sabor por lo que necesitará echar una mayor cantidad a sus preparaciones.

Si desea cosechar las semillas, corte la planta entera cuando los frutos estén formados y maduros. Cuélguela dentro de una bolsa de papel o sobre un trapo limpio para capturar las semillas y guárdelas secas en un frasco.

### USOS

#### Culinarios

Las flores dan un sabor más fuerte que las hojas pero más suave que las semillas.

Use la semilla entera o molida en sopas, platos de pescado, en la preparación de pickles y para condimentar repollos, mantecas, tortas y panes.

Déle sabor al vinagre con las flores o las semillas

Las hojas se pican finas y pueden agregarse a sopas, ensaladas de papas, quesos crema, huevos, salmón y carnes asadas.

### Medicinales

Sirva las semillas como digestivas luego de una comida abundante.

Si tiene que seguir una dieta sin sal, use las semillas para dar más sabor a las comidas.

Una cucharada de agua de eneldo para un adulto y una de té para un bebe es

suficiente para combatir indigestión, flatulencia, hipo, insomnio y cólicos.

Prepárela así: machaque

15 g de semillas de eneldo, sumérjalas en una taza de agua hirviendo y cuele.

El té de eneldo estimula la producción de leche durante el amamantamiento.



## ESTRAGÓN (*Artemisia sp*)

Fliá. Compuestas • Ciclo: perenne • h: 30 - 50 cm.

El estragón es una aromática perenne rastrera cuyas variedades más conocidas son el estragón ruso y el estragón francés. El primero, de sabor más común, resiste mejor las inclemencias del tiempo, mientras que el francés, que debe protegerse del frío y dividirse cada tres años, es más buscado por su sabor refinado y clásico.

### Propagación y cuidados

Dividir las raíces en la primavera o cortar gajos en el verano. Puede sembrarse en la primavera.

### Cosecha y conservación

Coseche las hojas en cualquier momento. La cosecha más abundante se da a fines de verano. Congele las hojas en bolsitas bien cerradas o póngalas en aceite o vinagre.

### USOS

#### Culinarios

El estragón forma una parte importante de las finas hierbas. Agregue las hojas picadas a mayonesas, rellenos para paleta, platos con pescado, vinagretas, sopas, tomates y omelettes. Prepare mantecas de estragón para untar pollos, carnes y vegetales.

Las hojas congeladas en cubos de hielo le darán una nota interesante a las bebidas.

#### Medicinales

Las hojas de estragón son ricas en sales minerales y en



vitaminas A y C.

La infusión estimula el apetito, es digestiva y actúa como tónico general.

#### Variedades

*Artemisia dracunculus* (estragón francés)

*Artemisia dracunculoides* (estragón ruso)

## JENGIBRE (*Zingiber officinale*)

Fliá. Zingiberáceas • Ciclo: perenne • h: 1 - 1,40

El jengibre es una planta bulbosa o rizomatosa. Son justamente sus rizomas, gruesos y fibrosos, lo que consumimos. Por su sabor frutal y picante, es muy usado en la cocina oriental. Necesita clima templado y una estación cálida larga.

### Propagación y cuidados

Se multiplica mediante estacas o trozos de raíz, preferentemente a fines de invierno. Éstas deben enterrarse a una profundidad de entre 15 y 20 cm y luego cubrir los rizomas con tierra. A los diez días comenzarán a aparecer los tallos firmes y, a los seis o nueve meses, los nuevos rizomas estarán listos para la cosecha. Es conveniente dejar siempre un trozo para permitir que la planta continúe creciendo y multiplicándose.

### Cosecha y conservación

Coseche las raíces ya engrosadas y consérvelas en un lugar seco y fresco.

### USOS

#### Culinarios

La raíz fresca del jengibre, pelada y rallada o cortada en finas rodajas, se utiliza en guisos, salsas o platos orientales. Puede agregarse al agua donde se cocinan pescados y mariscos y a la preparación del sushi. La raíz procesada se usa en panes, tortas y licores.

### Medicinales

El té de jengibre alivia resfríos, desintoxica y actúa como una poderosa fuente de calor en días fríos.

**El jengibre crece en suelos húmedos pero bien drenados, en lugares de semi-sombra**



## LAUREL COMESTIBLE (*Laurus nobilis*)

Fli. Lauráceas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 1- 5 m.

El laurel es un arbusto persistente que puede alcanzar el tamaño de un árbol. Crece muy bien al sol o a la sombra.

### Propagación y cuidados

Puede multiplicarse mediante gajos a finales del verano o mediante la siembra. Muchas veces, cuando hay especímenes grandes en el jardín o los alrededores, se resiembra solo. Una vez que estos hijos tienen unos 20 cm pueden transplantarse a macetas individuales. Las plantas jóvenes deben ponerse al resparo del frío intenso.

### Cosecha y conservación

Las hojas se cosechan todo el año y pueden secarse.

### USOS

#### Culinarios

Como ingrediente esencial del bouquet garni, da gusto a guisos, sopas y salsas. Las hojas deben retirarse antes de servir. El laurel da su aroma al vinagre. También perfuma los granos secos de arroz.

#### Medicinales

Como infusión, favorece la digestión y tiene propiedades sedantes.



El laurel responde muy bien a la poda por lo que puede usarse como cerco o en topiaríos.

## MENTA (*Menta sp*)

Fli. Labiadas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 20 - 30 cm.



La menta es una aromática herbácea, perenne y rastrera que se desarrolla y extiende rápidamente. Existen muchísimas variedades, de distintos tamaños, formas y texturas de hoja. Es ideal para usar entre lajas o al borde de caminos. No sólo cubrirán las superficies en poco tiempo sino que liberarán su fresco perfume apenas las rozemos.

### Propagación y cuidados

La mejor manera de multiplicar la menta es mediante la división de mata: de un pequeño trozo de tallo con algunas raicillas obtendremos una nueva planta. Si lo que buscamos es una variedad distinta de la que tenemos, podemos sembrar en primavera. Como son tan invasoras conviene plantarlas solas. En caso de que deban compartir el espacio es aconsejable plantarlas en una maceta con el fin de limitar su crecimiento. Quienes tengan más de una variedad tendrán que cortar las flores ni bien

aparezcan los pimpollos para evitar la polinización cruzada. Algunas especies de menta pueden ser atacadas por un hongo: la roya. La identificará por las pequeñas pústulas marrones o naranjas que aparecen en el envés de las hojas. Arranque la planta y quémela para que la roya no se propague.



### Cosecha y conservación

Coseche las hojas antes de que la planta comience a florecer. Aunque es mejor consumirlas frescas, pueden congelarse o secarse. También pueden colocarse en aceite o en vinagres.

### USOS

#### Culinarios

Las hojas pueden usarse para hacer un té refrescante. También en salsas, postres o vinagres. Coloque las hojas frescas en ensaladas (de verduras o de frutas) y también en bebidas.

#### Medicinales

El té hecho con hojas frescas o secas mejora la digestión y calma resfrios y gripes. La infusión, una vez fría, corta el hipo y la flatulencia.

### VARIEDADES

- M. suaveolens, con aroma a manzana.
- M. s. Variegata, de sabor suave y hojas variegadas con blanco.
- M. spicata Crispi, con hojas de bordes enrollados.

## MELISA (*Melissa officinalis*)

Fila. Labiadas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 30 - 40 cm.

Esta herbácea perenne también tiene un hábito invasor. Soporta media sombra y suelos húmedos.

### Propagación y cuidados

El método más fácil para multiplicarla es mediante la división de mata o gajos en la primavera o el otoño. También es posible sembrarla en primavera aunque la germinación es lenta.

### Cosecha y conservación

Coseche las hojas en cualquier momento. Tenga en cuenta que su aroma es más intenso cuando las flores comienzan a abrirse.

Las hojas pueden secarse o agregarse frescas al vinagre.

### USOS

#### Culinarios

Pique las hojas finamente y agregue a ensaladas, salsas para pescados, mayonesas, aves y carne de cerdo. También a ensaladas de frutas, bebidas frutales y copas de vino. Brinda su sabor a vinagres junto con el estragón.

#### Medicinales

Las hojas frescas se aplican directamente sobre picaduras de insectos e inflamaciones y como cataplasmas. Haga infusiones para calmar catarros, resfrios, dolores de cabeza y para regular la presión arterial.



### VARIEDADES

Melissa officinalis var variegata, de hojas disciplinadas

**La melisa tiene un hábito invasor. Coloque alguna protección al plantarla para evitar que ahogue a sus vecinos.**

## ORÉGANO (*Origanum sp*)

Fila. Labiadas ▪ Ciclo: perenne ▪ h: 40 cm.

Las dos especies más conocidas son el orégano (*Origanum vulgare*) y la mejorana (*Origanum mejorana*). En ambos casos el hábito de crecimiento es rastrero. Aunque no tan invasor como su pariente, la menta, el orégano forma importantes matas que permanecen rozagantes todo el año.

### Propagación y cuidados

Puede sembrarse en la primavera pero la germinación es lenta. Dividirlo en otoño o primavera da mejores y más rápidos resultados. Una buena poda después de la floración le ayudará a renovar el follaje.

### Cosecha y conservación

Coseche las hojas en cualquier momento del año para el consumo fresco pero, si su intención es secar y almacenar, cósechelas justo antes de que las flores comiencen a abrirse. Las hojas pueden secarse, congelarse o macerarse en aceites y vinagres.

### USOS

#### Culinarios

Agregue las hojas picadas a carnes sobre el final de la cocción. Combine con ajo. Use en pizzas, tomates, huevos y platos con queso. También en la preparación de panes y mantecas saborizadas y diversas salsas.

#### Medicinales

Los pimpollos de la mejorana son usados en infusiones para resfrios y desórdenes gastrointestinales. Los pimpollos del

orégano común son buenos para resfrios, dolores de cabeza, irritabilidad, cansancio general y dolores menstruales.

Mástique las hojas frescas para aliviar el dolor de muelas.

### VARIEDADES

*Origanum vulgare*, orégano común

O. v. *Variegatum*, de hojas variegadas con blanco.

O. mejorana, mejorana u orégano silvestre (de ciclo anual).





## HIERBAS, UN TESORO VERDE

# EL TOMILLO: PERFUME Y SALUD

Las hierbas aromáticas poseen principios activos naturales que juegan a favor de la salud y la belleza. El tomillo es una de las más efectivas y utilizadas en alimentación, medicina y cosmética.



Cuna de exquisiteces, el Mediterráneo vio nacer al tomillo, hierba muy apreciada por su aroma, sabor y propiedades, hoy diseminada por todas las regiones semitempladas del mundo. Su nombre viene del griego *thymus*, cuya acepción más común es "perfumar". Pero también se relaciona con un significado muy diferente, "coraje o valentía", lo que explicaría la costumbre antigua de llevar ramitos de tomillo al partir hacia la guerra. Uno de los aceites volátiles de esta planta, el timol, le otorga su aroma fresco y potente. Digno de emperadores -podría decirse-, fue ese perfume el que subyugó a Carlomagno, quien ordenó que se cultivara tomillo en los jardines para aprovechar sus virtudes culinarias y medicinales.

En la cocina, el olor del tomillo anticipa las mejores sopas, guisos, rellenos, carnes y salsas. Su gusto salvaje condimenta muy bien los platos calientes y de cocción lenta, combinado con romero, salvia o ajedrea. Atado en ramito junto al laurel y el perejil, forman el típico "bouquet garnie", que da un toque herbal a las comidas.

### FICHA TÉCNICA

Nombre botánico: entre las innumerables variedades de tomillo que existen, *Thymus vulgaris* es la más común.

Originaria del oeste del Mediterráneo, crece desde el nivel del mar hasta los dos mil metros de altura en todo el mundo. En nuestro país se desarrolla en forma espontánea y en cultivos sistemáticos.

Es tradicional para condimentar comidas y saborizar bebidas. Se utiliza ampliamente en dermatología, cosmética, perfumería, esencias para baños aromáticos. Se incluye en muchos dentífricos por su fragancia y efecto antiséptico.

### SALUDABLES PROPIEDADES

- El tomillo es especial para aliviar problemas de las vías respiratorias. Con potentes virtudes expectorantes y antiespasmódicas, es útil contra toses, catarros, dolores de garganta y estados gripales. Fluidifica las secreciones bronquiales.
- Estas propiedades pueden potenciarse aun más si se combina con enebro, orégano, eucalipto o чаñar.
- Es antiséptico y antimicótico: combate hongos y herpes.
- Tiene efecto antiinflamatorio y analgésico, actúa contra los dolores musculares y osteoarticulares.
- Es digestivo: calma molestias estomacales y trastornos hepáticos.
- Resulta tónico, aperitivo y astringente. Previene las enfermedades de las encías.

### EN LA HUERTA, EL JARDÍN O EL BALCÓN

Esta hierba es perenne, de modo que no necesita renovarse cada año. Forma matas que prosperan mejor en suelos drenados y lugares soleados. Puede cultivarse en macetas, da flores de color rosa, blanco o lila. Sus hojitas, bastante duras, se incluyen en platos de cocción lenta.

### REGALO DE LA NATURALEZA

Poseedora de un sólido conocimiento de las virtudes de las hierbas, Terma las combina en forma sabia y artesanal hasta lograr el sabor especial de cada una de sus variedades.

Regalo de la naturaleza, el tomillo brinda su nota particular a Terma Serrano, una bebida natural y refrescante, que hace bien.



## PEREJIL (*Petroselinum vulgare*)

Filia: Umbelíferas • Ciclo: bianual • h: 15 - 30 cm.



El perejil renueva sus hojas permanentemente: unas pocas plantas en nuestra huerta serán más que suficientes.

### Propagación y cuidados

Sembrar desde la primavera hasta fin del verano. Para una germinación más rápida, sumerja las semillas la noche anterior a la siembra en agua tibia o riegue la tierra con agua hirviendo antes de sembrar. Una vez instalado en la huerta, se resiembra solo. Puede cultivarse en interiores.

### Cosecha y conservación

Coseche las hojas desde que son jóvenes (1<sup>o</sup> año), junto las semillas cuando hayan madurado y levante las raíces el segundo año. Es posible secar o congelar las hojas, y blanquear y congelar las raíces.

### USOS

#### Culinarios

Uselo fresco en ensaladas. Pique finamente y dispóngalo sobre sándwiches, huevos, sopas de vegetales, pescados y papas. Combínelo con mayonesas y otras salsas. Cuando se cocina, el perejil despide más sabor, por lo que se sugiere incluirlo al final de la cocción. Tanto las hojas como la raíz pueden usarse en el bouquet garní. La raíz puede utilizarse como vegetal (hervida) o rallada cruda en ensaladas.

#### Medicinales

Mastique las hojas crudas para refrescar el aliento y mejorar la piel. Tómelo en infusiones como tónico digestivo.

### VARIEDADES

*Petroselinum crispum* (perejil crespo), se utiliza para decorar platos

Si las plantas de perejil florecen, aprovéchelas para armar ramos pero deje al menos una flor para que termine su ciclo y así poder cosechar sus semillas.

## ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)

Filia: Labiadas • Ciclo: perenne • h: 60 - 80 cm.

El romero es una aromática de crecimiento arbustivo, a veces usada para topiarlos ya que se adapta muy bien a la poda. Suele plantarse como cerco en las huertas, combinado con lavandas, ruda y otras aromáticas para atraer insectos benéficos.

### Propagación y cuidados

Es difícil que el romero germine. Conviene propagarlo mediante gajos o acodos. Puede cultivarse en maceta, en interiores, junto a una ventana soleada.

### Cosecha y conservación

Coseche pequeñas cantidades durante todo el año. Realice la cosecha importante antes de la floración. Seque las ramas y sáqueles las hojas antes de guardarlas.

### USOS

#### Culinarios

Decore ensaladas con las flores frescas. También pueden cristalizarse. Las hojas pueden usarse para condimentar platos con carnes de todo tipo.

#### Medicinales

Las hojas estimulan la circulación y alivian dolores reumáticos. Favorece la digestión de grasas.

#### Aromáticos

Las hojas se utilizan en potpourris.

### VARIEDADES

R. o. Alba, de flores blancas

R. o. Postratus, variedad rastrera y menos leñosa



## SALVIA (*Salvia officinalis*)

El nombre de la salvia, del latín *salvare*: gozar de buena salud, curar, salvar, refleja su buena reputación. Esta aromática perenne tiene hojas grises y aterciopeladas. También existen variedades púrpuras, variegadas o combinadas.

### Propagación y cuidados

Se siembra o se hace de gajo en el verano. En ese caso, tarda alrededor de cuatro semanas en echar raíces.

Puede frecuentemente para mantenerla compacta y también después de la floración. Si al cabo de cuatro o cinco años las plantas se han puesto muy leñosas, cámbielas.

Retire las babosas u orugas con la mano y luego pode o queme las hojas afectadas. Se puede cultivar en interior junto a una ventana que reciba buen sol.

### Cosecha y conservación

Coseche las hojas en cualquier momento para consumirlas frescas y antes de la floración si quiere almacenarlas en cantidad. Seque las hojas lentamente para mantener su sabor.

### USOS

#### Culinarios

Con las flores se hacen infusiones y decoran ensaladas. Combine las hojas con carnes grasosas: cerdo, pato, salchichas, entre otros. Se pica fina para darle sabor a distintos tipos de quesos. Saltee las hojas en manteca para acompañar pastas.

Fliá. Labiadas • Ciclo: perenne • h: 50 cm.

### Medicinales

La salvia es antiséptica, antimicrobiana y contiene estrógeno. Es efectiva contra la diarrea. Un sándwich o un té de salvia luego de una comida favorece la digestión. La infusión de estas hojas es un tónico para los nervios y la sangre, reduce la transpiración, alivia la tos y los resfríos. Nota: la salvia no debe tomarse en grandes dosis ni por períodos prolongados.

### VARIETADES

*Salvia officinalis* Púrpura, de hojas violetas.

*Salvia officinalis* Tricolor, con tintes crema y rosados.

*Salvia officinalis* Elegans (salvia ananá), de flores rojas. Ideal para ensaladas de frutas.



## TOMILLO (*Thymus sp*)

Conta la historia que los soldados romanos se daban vigorizantes baños de inmersión con esta aromática. También los escoceses toman té de tomillo para tener mayor fuerza, coraje y evitar pesadillas.

Esta planta perenne y rastrera tiene numerosas variedades, de distinto porte, color de flor y de follaje.

### Propagación y cuidados

Se multiplica por gajos, excepto en invierno, pero resulta más sencillo por división de mata. También puede sembrarse en primavera. Una vez que la planta de tomillo se encuentra cómoda, comienza a extenderse por toda la huerta. Pódelo frecuentemente en verano. Debe protegerse en lugares con temperaturas bajo cero. Puede cultivarse en interiores.

### Cosecha y conservación

Si bien las hojas pueden cosecharse durante todo el año, el tomillo despliega su perfume más intenso cuando comienza a florecer. Las hojas se conservan secas.

### USOS

#### Culinarios

Es bueno agregarlo a platos con alto contenido de grasa ya que facilita su digestión. Junto con el laurel y el perejil puede integrar un bouquet garni. Queda muy bien con todo tipo de carnes, pescados y vegetales.

#### Medicinales

La infusión sirve como tónico digestivo y para el

Fliá. Labiadas • Ciclo: perenne • h: 25 - 50 cm.



embotamiento. Con miel alivia resfríos, tos y dolores de garganta. El aceite esencial del tomillo se aplica en masajes para calmar dolores de cabeza, musculares y mejorar la circulación capilar.

### VARIETADES

*Thymus vulgaris* (tomillo común)

*Thymus citriodorus* (tomillo limón), de hojas con fuerte olor a limón y flores lilas.

*Thymus Fragrantissimus*, de hojas dulces y azuladas



**E**l enfoque orgánico comprende que el suelo es un organismo viviente, compuesto por millones de microorganismos que descomponen los restos vegetales y animales hasta transformarlos en humus, elemento de inapreciable valor para las plantas. Por esa razón, el uso de productos químicos suele descartarse. No sólo en defensa de la diversidad de seres vivos presentes en el suelo sino porque permanecen un tiempo en las raíces y hojas de las hortalizas. Estos productos no se eliminan con sólo lavarlas.

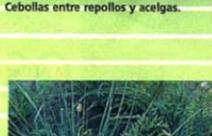
Cultivar en forma orgánica, entonces, equivale a respetar la naturaleza, seguir sus dictados y aprovechar sus secretos. Si somos persistentes en su buena práctica, la horticultura orgánica nos recompensará con cosechas más rendidoras y con vegetales sabrosos y atractivos. Además, seguramente nos haga reconsiderar nuestros hábitos de consumo.

## BASES DEL CULTIVO ORGÁNICO

- Al trabajar el suelo, no hay que invertir las diferentes capas. Los microorganismos que trabajan en la superficie no son los mismos que los que se encuentran a 30 cm de profundidad.
- Practicar asociaciones de plantas. Hay algunas plantas que se benefician mutuamente y otras que no conviene asociar.
- Rotar los cultivos. Los distintos vegetales extraen diferentes nutrientes según sus necesidades, al rotar, evitamos la carencia de uno en particular.
- Aprovechar las "plantas trampa". Algunas atraen a los insectos que los dañan, evitando que ataquen los cultivos
- Plantar especies que repelen plagas.
- Utilizar preparados naturales contra el ataque de plagas. Se pueden hacer insecticidas y funguicidas caseros en forma de decocciones, infusiones, extractos o purines de plantas como la cebolla y el ajo, entre otros.
- Utilizar fertilizantes a base de purines de plantas como complemento del compost.

# BUENAS ASOCIACIONES

Asociar significa agrupar hortalizas de diferente familia y estructura. A veces el fuerte aroma de una planta espantará a los insectos que se alimentan de su vecina. Otras, lo que se busca es evitar la competencia por el espacio aéreo o subterráneo.

Especie	Asociación favorable	
Ajo	Lechuga, tomate, gran afinidad con rosales.	 <p>Ajos entre tomates.</p>
Arveja	Rabanito, maíz, pepino	
Apio	Puerro, tomate, coles, poroto, coliflor	
Albahaca	Tomate (mejora su sabor). Aleja moscas y mosquitos.	
Berenjena	Poroto	
Cebolla	Coles, remolacha, lechuga, manzanilla, tomate.	 <p>Repollo y cebollín.</p>
Calabaza	Maíz	
Coles	Papa, remolacha, apio, eneldo, manzanilla, cebolla, poleo, salvia, tomillo, menta, romero	
Copetes	Gran ayuda en la huerta. Mantiene el suelo sin nematodos.	
Espárrago	Tomate, perejil, albahaca	
Girasol	Pepino	 <p>Cebollas entre repollos y acelgas.</p>
Hinojo	Favorece en general a todo asociado; secretan toxinas desherbantes. Plantar uno o dos años antes de zanahorias y leguminosas.	
Lechuga	Zanahoria, rabanito, frutillas, zapallo, cebolla	
Maíz	Poroto, zapallo, acelga	
Menta	Coles, tomate	
Nabo	Poroto, pepino, arveja	 <p>Cebollas entre repollos y acelgas.</p>
Orégano	Distribuir en huerta. Acción benéfica general.	
Papa	Rábano, lenteja, maíz, col, copetes, berenjena	
Pepino	Leguminosas, rábano, maíz, girasol	
Perejil	Tomate, espárrago	
Poroto	Maíz, zapallo	 <p>Zanahoria con cebollín.</p>
Puerro	Cebolla, apio, zanahoria	
Rábano	Guisante, capuchina, lechuga, pepino. Ayuda en general a alejar insectos.	
Remolacha	Cebolla, col, rábano	
Romero	Zanahoria, col, salvia, lentejas. Aleja insectos.	
Salvia	Romero, zanahoria, col, guisantes, arvejas	
Soja	Ayuda a toda hortaliza.	
Tomate	Cebollita, cebolla, perejil, espárrago, copetes, capuchina, zanahoria, albahaca	
Tomillo	Aleja mosca de la col.	
Zanahoria	Lechuga, cebolla y puerro alejan mutuamente la mosca, en hileras alternadas. Junto a lino, en hileras, mulle el suelo. Cebollita de verdeo y aromáticas (alejan la mosca de la zanahoria).	
Zapallo	Maíz, poroto, acelga	

## AL ASOCIAR

Debemos tener en cuenta la importancia de dos familias:

■ Las leguminosas (soja, habas, chauchas, arveja): aportan nitrógeno al suelo por medio de sus raíces. Plantar leguminosas cerca de miembros de la familia de las compuestas (ej: lechuga) será una excelente asociación. Estas últimas requieren mucho nitrógeno para desarrollarse.

■ Las liliáceas (ajo, cebolla, ciboulette, puerro, cebolla): asociadas con cualquier otra hortaliza garantizan una muy buena prevención de plagas ya que su aroma repele naturalmente a los insectos. Algunos ejemplos:

Zanahoria y puerro. Es una asociación muy útil para repeler a la vez a la mosca de la zanahoria y a la del puerro. De todas formas los resultados son diversos.

Zanahoria y cebolla. Sembrar en hileras alternadas.

Tomate y cebolla (bulbos). Plante en primavera una hilera de cebolla y, a los dos meses, tomates entre esas hileras de cebolla.

Espinaca con puerro. Sembrar las espinacas en septiembre en líneas a 40 cm. Los puerros se plantan dos meses después en una hilera entre las hileras de espinacas.

Cebolla y frutilla. En hileras alternadas.

## POSIBLES ASOCIACIONES

### ■ Gramíneas y leguminosas.

Las raíces de las leguminosas excretan nitrógeno que puede ser absorbido directamente por las gramíneas asociadas.



Rabanito con repollo

### ■ Hortalizas de crecimiento rápido y lento.

Por ejemplo, el rabanito que es de crecimiento rápido, se asocia al repollo que crece lentamente. Es muy interesante para optimizar el uso del terreno y producir lo mismo con una superficie mucho menor.



Lechuga y puerro

### ■ Verduras de raíz y de hoja.

Las plantas asociadas no compiten por nutrientes ya que los extraen de diferentes

niveles del suelo. Las verduras de hoja poseen raíces más superficiales y las de raíz, más profundas.



Lechuga y zanahoria

### ■ Verduras de crecimiento vertical y horizontal.

Para un mejor aprovechamiento del espacio, por ejemplo, puerro y lechuga.

### ■ Aromáticas con hortalizas.

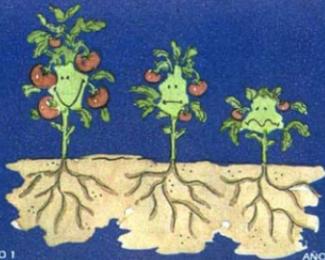
Podemos intercalar plantas de albahaca entre líneas de tomates. La albahaca es una aliada natural del tomate que ayuda a contrarrestar el ataque de insectos.

## ROTE LOS CULTIVOS

Las diferentes especies extraen nutrientes del suelo según sus necesidades. Rotar plantas de distinto tipo y familia de una temporada a otra asegura un buen aprovechamiento de la fertilidad del suelo. Evita que un determinado nutriente termine por agotarse. En resumen: los nutrientes del suelo se aprovecharán escalonadamente con el tiempo según la exigencia de cada planta que es variable. (Ver rotación de cultivos en el Fascículo N° 2)

## ¿POR QUÉ SE AGOTAN LOS SUELOS?

Ciertos nutrientes se agotan al repetir un mismo cultivo año tras año. Asimismo, el uso continuo de ese suelo sin reponer los nutrientes que las plantas consumen termina empobreciéndolo ■



AÑO 1

AÑO 2

AÑO 3

# USO DE PLAGUICIDAS Y ABONOS ORGÁNICOS



El cultivo orgánico descarta todo material químico o sintético y promueve el uso de preparados caseros para el mantenimiento de la huerta. También se vale, entre otras cosas, de la enemistad natural entre ciertos insectos para el control de plagas.

## HAGA PREPARADOS NATURALES CONTRA EL ATAQUE DE PLAGAS



Los principios activos presentes en muchas plantas permiten la elaboración de preparados que:

- combaten o ahuyentan plagas.
- estimulan el crecimiento de las plantas.

■ **Alcohol de ajo.** Es un insecticida de amplio espectro y acaricida. Coloque en la licuadora seis dientes de ajo con medio litro de alcohol fino y medio litro de agua. Después de licuar, cuele, ponga la preparación en una botella y llévelo a la heladera (el frío potencia su efecto insecticida). Pulverice sobre el suelo y las plantas.

■ **Infusión de ajo.** Contra pulgones y hormigas. Remoje dientes de ajo en agua durante 24 horas. Cocine 20 minutos a fuego lento. Para usarlo contra hormigas, riegue con esta infusión durante varios días. Si hay pulgones, pulverice.

■ **Frutos del paraíso (Melia azedarach).** Sirve para combatir a las hormigas. Machaque los frutos del paraíso y macérelos durante quince días. Riegue el suelo con esta solución disuelta en agua. Atención: es tóxico, manténgalo fuera del alcance de los chicos y de los animales.

■ **Infusión de flores secas de lavanda.** Se pulveriza sobre las plantas para repeler insectos. Se necesitan 300 gramos por cada litro de agua.

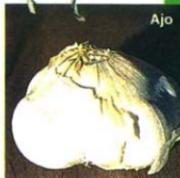
■ **Purín de ortigas.** Se usa contra los pulgones, pero también actúa como fertilizante. Deje reposar tres puñados de ortigas en 1 litro de agua tres o cuatro semanas. Diluya una parte de este purín en diez de agua y riegue.

■ **Infusión de cebolla.** Contra hongos y pulgones. Separe la cáscara de dos o tres cebollas, agregue 1 litro de agua caliente y deje reposar durante diez días.

■ **Infusión de tabaco.** Coloque la colilla del cigarrillo sin filtro en un litro de agua. Al día siguiente se filtra y se le agrega jabón blanco. Contra pulgones, cochinilla y araña roja.



■ **Infusión de polvo de hornear.** Contra pulgones, oidio y cochinilla. Mezcle una cucharada de polvo de hornear en un litro de agua. Se pulveriza o aplica con algodón sobre las hojas.



Ajo



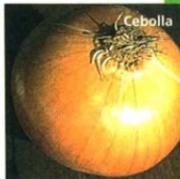
Frutos del paraíso



Lavanda



Ortiga



Cebolla

## BASES PARA ELABORAR PREPARADOS NATURALES

- **Purin fermentado.** Las partes de las plantas se colocan en bolsas de tela dentro de un recipiente con agua (preferentemente de lluvia) y se deja dos semanas tapado, revolviendo todos los días. Se aplica diluido sobre el follaje.
- **Purin en fermentación.** Las plantas se sumergen en agua de lluvia durante cuatro días en bolsas de género.
- **Infusión.** Se colocan las plantas frescas o deshidratadas en un recipiente y se les echa agua hirviendo. A este preparado se lo deja reposar durante 24 horas.
- **Decocción.** A los materiales vegetales se los deja en remojo durante 24 horas. Luego se los hierve durante 20 minutos, se los cubre y se los deja enfriar.



## PARA TOMAR NOTA

**¿Dónde ubico las plantas anfitrionas y disuasoras?**

Además de asistimos en nuestra lucha

contra las plagas, muchas de las plantas que se mencionan más abajo tienen flores y follajes de un alto valor decorativo. Dispóngalas en canteros bordeando la huerta o simplemente intercalélas entre los cultivos ■



## INSECTOS BENÉFICOS

De todos los insectos que habitan el jardín, buena parte contribuye positivamente a mantener nuestras plantas sanas ya que son depredadores de insectos dañinos. Es importante aprender a identificarlos para saber cuándo debemos aplicar un producto insecticida y cuándo no. Por ejemplo: muchas avispas destruyen gran cantidad de moscas blancas, pulgones y algunas orugas. La vaquita de San José, de color castaño, se alimenta de pulgones, algunas cochinillas y, a veces, de arañas. También contamos entre nuestros amigos a los alguaciles, las arañas y el tatadiós. Recordemos además, que los sapos, grandes consumidores de insectos, son aliados del jardín.

## Plantas anfitrionas de insectos benéficos

Hay plantas que atraen insectos benéficos porque les brindan un lugar adecuado para vivir. No dejemos de tenerlas en nuestra huerta.

Anís, apio, soja, diente de león, hinojo y menta albergan avispas benéficas.

La milenrama atrae a muchas mariquitas y avispas pequeñas. Las ortigas, a innumerables insectos benéficos.

## Plantas disuasoras de plagas

Hay especies que, gracias a su penetrante perfume, evitan que se instalen ciertas plagas entre nuestros cultivos. Tome nota.

**Caléndula:** reduce nematodos e insectos que pueden atacar al repollo.

**Anís:** disuade a los pulgones.

**Borraja:** aleja a los gusanos del tomate.

**Apio:** evita a la mariposa del repollo.

**Lavanda:** disuade algunas orugas.

**Hinojo:** aleja pulgones.

**Ajo:** repele en general a todos los insectos.

**Mostaza:** reduce los pulgones.

**Romero:** disuade a la mariposa nocturna del repollo o coliflor.

**Tomillo:** repele a las orugas del repollo y a moscas blancas.

**Ajenjo:** disuade a ratones, babosas y caracoles.

**Albahaca:** aleja varias plagas del tomate.



## ESPECIES QUE REPELEN ENFERMEDADES Y PLAGAS



Cabezas con repollos



Caléndulas entre puerros

- Intercala aromáticas entre los cultivos. Plante en un cerco lavanda, romero, salvia y ruda. También puede incluir tomillo, estragón, menta y albahaca.
- El taco de reina (*Tropaeolum majus*) repele chinches cuando está entre cucurbitáceas.
- Sume capuchina, caléndula, milenrama, ciboulette, echalote, ajenojo y romero: alejan nematodos, pulgones y chinches.
- Recuerde que el sésamo actúa como hormiguicida.
- Para espantar pulgones, plante ajo y tacos de reina.
- Contra las vaquitas o coleópteros nocivos, ubique tacos de reina y rábanos cerca de chauchas, pepinos, berenjenas, zapallos y tomates.
- Para evitar la vaquita de la papa y los nematodos, nada como los copetes.
- Contra las arañuelas: los rábanos deben ser vecinos de chauchas, pepinos, berenjenas, tomates y zapallos.

## OTRAS MANERAS DE COMBATIR PLAGAS

- **Cenizas.** Rodeando las verduras de hoja con cenizas de madera se evitan orugas y chinches. Constituye un buen preventivo contra enfermedades fúngicas.
- **Cartulina amarilla.** Se clava en un palo un trozo de cartulina amarilla untada con miel o grasa. Los insectos se acercan y quedan adheridos.
- **Cerveza.** Para combatir babosas, caracoles y bichos bolita. Entierre al ras del suelo tapas (de mayonesa, por ejemplo) llenas de cerveza. Los animales, atraídos por el cebo, caerán en ellos. Para evitar que se llenen con agua de riego o lluvia,

Cenizas de madera



Cartulina amarilla



Arroz partido



## CONTROLES SELECTIVOS

Insectos benéficos y perjudiciales habrá siempre en una huerta orgánica. La idea de control se basa en combatir sólo aquella plaga que afecte lo que vamos a consumir. Por ejemplo: si una determinada plaga sólo ataca parte de las hojas de una planta de brócoli sin afectar las flores, no necesitamos controlarla con ningún método. Lo que se busca, en última instancia, es que la presencia de una plaga forme parte del sistema. Si la eliminamos se crearán vacíos que pueden ser ocupados por insectos o enfermedades que causen daños incontrolables en el futuro ■



puede poner la cerveza en tarros de queso blanco: déjeles la tapita y hágales orificios laterales.

■ **Arroz partido.** Funciona como cebo si se coloca alrededor de las plantas. La hormigas se lo llevan a sus hormigueros y allí fermenta.

■ **Tierra de diatomeas.** Elimina pulgones, arañuelas, trips, hormigas, moscas de la fruta y otros insectos por contacto. Viene en forma de polvo y se aplica alrededor de las plantas o directamente sobre los insectos.

# MAÍZ



## MAÍZ (*Zea mays*)

- **Familia:** Gramineas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** primavera-verano
- **Cosecha:** verano
- **Características:** es mucho el espacio que ocupa para dar una mazorca o dos, a lo sumo.
- **Varietades:** amarillo, blanco y piscinillo. Hay algunas más dulces que otras.
- **Cultivo:** las heladas fuertes lo destruyen. La siembra puede comenzarse una vez que haya pasado el peligro de heladas y el suelo se haya calentado un poco. Como las mazorcas necesitan por lo menos tres meses para madurar, hay que hacer bien los cálculos para que no nos sorprenda una helada al final del ciclo. La siembra debe ser de asiento. A medida que las plantas crecen es conveniente ir aporcando tierra para evitar que se tumben o, colocarles una caña como tutor ya que el peso de planta es demasiado para su sistema de raíces. Se cosecha cuando la barba comienza a ponerse marrón y a secarse. Si los choclos no van a ser consumidos inmediatamente es aconsejable dejarlos dentro de la chala.
- **Suelo:** profundo y bien preparado.
- **Distancia entre plantines:** 25 cm
- **Observaciones:** el contenido de azúcares dentro de un grano fresco de maíz va transformándose en almidón y perdiendo su sabor original. Por eso una vez cosechados será necesario un pequeño hervor antes de consumirlos.

# ESPINACA



## ESPINACA (*Spinacia oleracea*)

- **Familia:** Quenopodiáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** otoño-invierno
- **Cosecha:** invierno y primavera
- **Características:** la espinaca es una planta exigente respecto del cultivo ya que requiere un suelo muy rico.
- **Varietades:** hay innumerables. Algunas de hojas más pequeñas y perennes, otras de cosecha más prolongada.
- **Cultivo:** las espinacas son, en las regiones templadas, un cultivo de otoño-invierno ya que requieren tiempo fresco para crecer. En estas zonas la siembra empieza en otoño o cuando las temperaturas empiezan a descender. En zonas de inviernos muy crudos la siembra comenzará en la primavera temprana y, en ambos casos, habrá que continuar escalonándolas mientras el tiempo lo permita. Debe sembrarse únicamente de asiento o en plugs o macetitas ya que no tolera bien el transplante. La cosecha puede comenzar desde que la planta forma hojas de buen tamaño, quitando con cuidado las hojas exteriores en la cosecha. También puede ser cortada al ras para dar lugar a la formación de una nueva serie de hojas.
- **Suelo:** fértil, rico en nitrógeno, suelto y liviano.
- **Distancia entre plantines:** entre 15 y 20 cm
- **Observaciones:** para una buena cosecha deberá sembrar bastante cantidad de semillas.

# SABORES DE LA HUERTA



Por la chef  
Narda Lepes, para

## Humitas

### Ingredientes (para 6 personas)

2 cucharadas de aceite  
1 diente de ajo picado  
1 pizca de azúcar  
1 pizca de canela  
1 cebolla colorada picada  
1/2 chile rojo picado (sin semillas)  
8 choclos dulces  
Cilantro picado (a gusto)  
1 huevo  
1/2 taza de leche  
1 Morrón colorado picado  
200 g de queso fresco cortado en cubos  
Sal y pimienta a gusto  
2 tomates picados

### Para la ensalada:

3 cucharadas de aceite  
1 cebolla colorada  
20 g de cilantro  
2 paltas medianas (peladas y cortadas en cubos)  
Sal y pimienta a gusto  
1 tomate (pelado y cortado en cubos, sin semillas)  
1 chorrito de aceite neutro  
1 cucharada de pimentón dulce

### Procedimiento:

- Pele los choclos y reserve las chalas. Lávelas y seque bien.
- Ralle los granos de choclos y deje escurrir el líquido.
- En una sartén caliente con aceite, rehogue la cebolla.

- Incorpore morrón, ajo, sal y deje sudar.
- Agregue el chile, la canela, el tomate y continúe la cocción.
- Integre el choclo rallado, la leche, azúcar, pimienta, revuelva y deje cocinar hasta reducir el líquido.
- Deje enfriar, agregue el cilantro picado y el huevo.
- Forme una cruz con las chalas y en centro coloque 2 cucharadas de relleno y un cubo de queso.
- Cierre, ate con tiras de chala y cocine al vapor durante 30 minutos o bien dore por ambas caras en el grill caliente durante 15 minutos.

### Para la ensalada:

- Corte la cebolla en fina juliana y remoje en agua fría durante unos minutos.
- En un bol combine la palta, el tomate, la cebolla escurrida y el cilantro.
- Condimente con sal, pimienta y aceite.
- Combine el aceite con el pimentón para aderezar la ensalada.

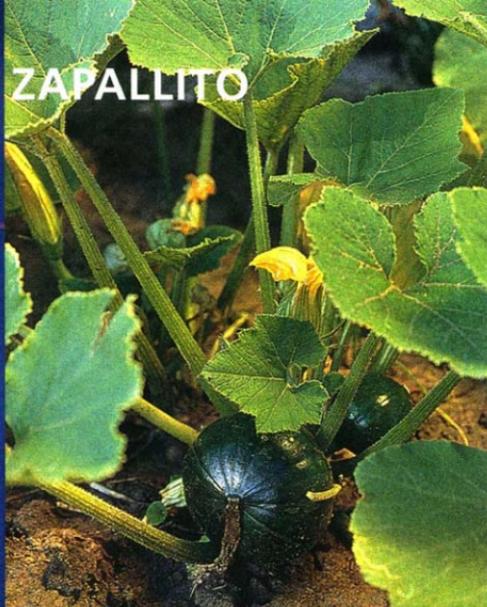


elgourmet.com

### CONSEJOS

- El relleno debe estar frío al momento de incorporar el huevo.

## ZAPALLITO



### ZAPALLITO (*Cucurbita pepo*)

- **Familia:** Cucurbitáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** principio de primavera
- **Cosecha:** fin de primavera-verano. Comienza entre los 40 y 60 días de efectuada la siembra.
- **Características:** la planta de zapallito redondo es rastrera y abarca mucha superficie. Puede guiarse con un tutor o sobre un alambrado. La planta de zucchini es más compacta y da los frutos cerca del pie o centro de la planta.
- **Varietades:** además de los clásicos zapallitos redondos, hay zucchini de distintas formas y tonos de verde.
- **Cultivo:** es muy sencillo y la producción de una sola planta es muy abundante. La siembra se realiza de asiento colocando dos semillas por hoyo. Para adelantar la cosecha puede iniciarse en macetas individuales en interior y transplantarse a la huerta terminadas las heladas. No adelantar mucho la siembra ya que los plantines crecen velozmente en busca de espacio. En cualquiera de los casos se conservará una planta por maceta u hoyo descartando las otras que hubieran germinado. Las zucchini podrán cosecharse pequeñas, desde que tienen 15 o 20 cm, y sus flores, ni bien abran el pimpollo.
- **Suelo:** sueltos, con abundante materia orgánica y bien drenados.
- **Distancia entre plantines:** 1 m para las zucchini y 2 m para los zapallitos redondos.
- **Observaciones:** la mayor producción se da en verano. Cuanto más pequeño se coseche el fruto, mejor sabor y consistencia tendrá. Pueden comerse cocidos acompañando tomates y berenjenas, rellenos, salteados con cebolla o puerro o en tartas. Las flores son comestibles, y suelen prepararse rebozadas y fritas como acompañamiento de diferentes platos.

## ZAPALLO



### ZAPALLO (*Cucurbita maxima*)

- **Familia:** Cucurbitáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** principio de primavera
- **Cosecha:** fin de primavera o verano
- **Características:** a pesar de pertenecer al mismo género que los zapallitos, los zapallos se diferencian de ellos básicamente porque pueden conservarse secos bastante tiempo y así ser guardados para el invierno.
- **Varietades:** son todas rastreras o trepadoras. Entre las más comunes están el zapallo anco o calabazín dulce, el zapallo spaghetti y el zapallo gigante.
- **Cultivo:** se siembran de asiento o en macetas individuales. Colocamos dos o más semillas por agujero o maceta y elegimos la más linda una vez que han germinado y desarrollado sus primeras hojas. Cuando los frutos empiezan a formarse conviene despuntar el tallo principal para fomentar la maduración más rápida de los frutos y el crecimiento de brotes laterales que darán nuevos zapallos. Las calabazas o zapallos necesitan mucho tiempo de maduración en la planta. El momento de cosecha suele darse cuando los tallos comienzan a secarse y ponerse quebradizos, generalmente en el otoño. Si aún no están maduros y hay peligro de heladas, deben cubrirse durante la noche. necesitan mucho espacio y buen sol para crecer.
- **Suelo:** tierra negra y bien drenada
- **Distancia entre plantines:** entre 1 y 2 m.
- **Observaciones:** pueden conservarse secos bastante tiempo durante el invierno. indispensables en puchero, pueden también cocinarse al gratin, a la parrilla o plancha o hacerse rellenos al horno con huevo y salsa blanca.

## SABORES DE LA HUERTA

G

elgourmet.com

### Frittata de zapallito

#### Ingredientes (para 4 personas)

2 cucharadas de aceite de oliva  
1 diente de ajo picado  
7 huevos  
4 fetas de jamón crudo cortadas en juliana  
10 g de menta picada  
100 g de pasta corta chata  
100 g de queso cabra cortado en trozos  
Sal y pimienta a gusto  
4 zapallitos redondos

#### Para los tomates rellenos:

2 cucharadas de aceite de oliva  
2 dientes de ajo picados  
2 cucharadas de albahaca picada  
35 g de miga de pan procesada  
2 cucharadas de perejil picado  
Sal y pimienta a gusto  
8 tomates perita

#### Procedimiento:

##### Para la frittata:

- Cocine la pasta y reserve.
- Cocine los zapallitos cortados en finas láminas sin semillas. Reserve.
- Bata los huevos y agregue sal y pimienta.
- Agregue a los huevos la menta, el ajo, el jamón, los zapallitos y la pasta. Mezcle.
- Incorpore el queso y mezcle con cuidado.

#### CONSEJOS

● Cortar la base de los tomates para que puedan sostenerse parados.

● Es importante que la polenta descanse por lo menos una noche en la heladera antes de freirla.



- En una sartén caliente con aceite de oliva, vierta la mezcla de huevos y deje cocinar durante 1 minuto.
- Mueva la preparación de los bordes hacia el centro para que el huevo se cocine.
- Tape y deje cocinar hasta que se despreague de la base.
- Dé vuelta y termine la cocción.

#### Para los tomates rellenos:

- Retire la tapa de los tomates por la parte superior y ahueque.
- Mezcle la miga del pan con el ajo, sal, pimienta, el aceite y las hierbas.
- Rellene los tomates, tape con la tapa y cocine en el horno precalentado a 180°C entre 15 y 20 minutos.

### Vegetales asados con polenta y salsa verde

#### Ingredientes

1/3 taza de aceite de oliva  
1 cda. de vinagre de vino  
1 cda. de alcaparras  
3 ajos asados  
1 taza de perejil picado  
1 taza de menta picada  
1 taza de albahaca picada  
1 taza de polenta  
3 tazas de agua o de caldo para la polenta  
3 hinojos, 3 zanahorias, 1 zapallo japonés  
3 batatas peladas, 2 nabos chicos, 4 cebollas

baby, 3 remolachas chicas  
salsifios  
1 limón  
Aceite de oliva  
Tomillo  
Sal gruesa

#### Procedimiento:

- Mezclar las hierbas con el ajo, las alcaparras, el aceite y el vinagre. Reservar una hora.
- Hacer la polenta un día antes, colocar en fuente enmantecada. Reservar en la heladera. Cortar en bastones, pasar por polenta y dorar en sartén caliente con aceite.
- Cortar los hinojos y el limón en cuartos, las zanahorias y batatas al sesgo de 3 cm de espesor, el zapallo en gajos de 3 cm. Colocar los salsifios y las cebollas peladas enteras. Por último, cortar los nabos al sesgo y las remolachas al medio.
- Sazonar con aceite de oliva, tomillo y sal gruesa. Colocar en fuente para horno y cocinar durante 40 minutos a 200°C.



## AJO



### AJO (*Allium sativum*)

- **Familia:** Liliáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** por semillas, en primavera. Si planta los dientes, en cualquier época del año. Lo ideal es a fines de verano para que puedan cumplir su ciclo.
- **Cosecha:** fin de verano
- **Características:** es una planta bulbosa de fácil multiplicación.
- **Cultivo:** resulta muy sencillo. Basta comprar una cabeza de ajo, separar sus pequeños dientes y plantarlos con la punta hacia arriba. Luego de la floración en la primavera, se cosechan las nuevas cabezas que se formaron bajo tierra.
- **Suelo:** arenoso.
- **Distancia entre plantines:** entre 10 y 15 cm.
- **Observaciones:** posee grandes propiedades medicinales. Se emplea en salsas, acompaña carnes, pollos, pescados y hasta le da sabor al pan. Es muy efectivo para espantar insectos en la huerta y se usa en preparaciones caseras con el mismo fin.

## PAPA



### PAPA (*Solanum tuberosum*)

- **Familia:** Solanáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** primavera
- **Cosecha:** fin de verano
- **Características:** son tubérculos subterráneos de plantas que desarrollan un denso follaje sobre la superficie. Crecen mejor en regiones de climas frescos.
- **Varietades:** además de la papa tradicional, hoy en día son muy populares los papines, ideales para comer con cáscara, hervidos o al horno.
- **Cultivo:** generalmente se plantan pequeños tubérculos del tamaño de un huevo (llamados comúnmente semillas). Pueden cortarse en pequeñas secciones, siempre y cuando cada una de ellas tenga un "ojo" o yema. Se plantan en caballones, desde fines del invierno hasta la primavera, a 15 cm de profundidad e igual separación entre semillas. Deje 40 cm. entre hileras. Cuando tienen alrededor de 15 cm de altura se cubre paulatinamente el follaje para proteger los pequeños brotes del frío y para fomentar el enraizamiento de los nuevos tallos que irán formando tubérculos. La cosecha comienza dos semanas después de que las plantas florecen. Arranque con cuidado las primeras papas y deje que el resto madure en la planta. Estarán completamente maduras cuando sus hojas amarillean y mueran.
- **Suelo:** suelto, arenoso, ligeramente ácido y con materia orgánica.
- **Distancia entre plantines:** entre 20 y 30 cm
- **Observaciones:** su cocción permite innumerables variantes que van desde tortillas, puré, papas a la suiza, gratinadas, en ensaladas, entre otros.

## SABORES DE LA HUERTA



elgourmet.com

### Pollo con ajos y jengibre

**Ingredientes (4 personas)**  
3 gotas de aceite de sésamo  
3 cucharadas de aceite neutro  
20 dientes de ajo  
1 cucharadita de almidón de maíz  
800 g de carne de pollo  
20 g de hojas de albahaca  
1 bulbo de jengibre fresco pelado y cortado en rodajas finas  
1/2 taza de mirin  
Sal a gusto  
1/3 taza de salsa de soja  
1 taza de arroz basmati  
50 g de semillas de sésamo negro  
1 taza de arroz negro  
50 g de semillas de sésamo blanco

#### Procedimiento:

##### Para el pollo:

- Retire los excesos de grasa del pollo, corte en trozos del tamaño de un bocadillo y condímelo con sal.
- En un bol disuelva el almidón de maíz en un poco de salsa de soja.
- En una cacerola con aceite caliente rehogue el jengibre con el ajo.

- Incorpore el pollo y saltee hasta que cambie de color.
- Agregue el mirin, salsa de soja, mezcla y deje reducir unos minutos.
- Integre el almidón de maíz disuelto en salsa de soja, tape la cacerola y deje cocinar durante 5 minutos.
- Destape la cacerola y deje reducir hasta que se caramelicé la salsa.
- Aromatice con la salsa de sésamo y retire del fuego.
- Cocine el arroz blanco y el arroz negro por separado.
- Tueste las semillas de sésamo negras y blancas por separado.
- Presente el pollo y los dos tipos de arroz en bols separados.
- Espolvoree las semillas negras sobre el arroz blanco y las semillas blancas sobre el arroz negro.

#### Procedimiento:

- Cocine la cebolla con manteca y aceite de oliva. Agregue la anchoa y 1 cucharada de romero a fuego bajo hasta que dore un poco.
- Estire la masa de 35 x 50 cm.
- Pique rúcula en juliana gruesa.
- Corte las papas en láminas de 1/2 cm.
- Para el armado coloque sobre la masa cebollas, rúcula, papas, aceite de oliva y el resto del romero. Deje bordes de 5 cm y monte sobre el relleno. Pinte con huevo.
- Cocinar en horno a 220°C entre 15 y 20 minutos.

#### Para la salsa:

- Picar los tomates, morrones, cebolla, albahaca y perejil. Mezclar con el aceite de oliva y el jugo de limón.

### CONSEJOS

- El mirin puede reemplazarse por una taza de vino blanco mezclado con 3 cucharadas de azúcar.
- Saltear el sésamo en sartén caliente para que desprenda sus aceites y sea más aromático y sabroso.
- Hervir las papas a punto para que no se pasen en la cocción de horno.

### Tarta de papa

**Ingredientes (para 4 personas)**  
2 cdas. de romero picado, 40 g de manteca,  
6 filetes de anchoas 3 cebollas en juliana fina, 4 papas medianas hervidas, rúcula, 400 g de hojaldré, 1 huevo

#### Para la salsa

2 tomates peritas sin semillas  
2 morrones asados pelados  
1 cebolla de verdeo, albahaca, perejil, aceite de oliva, jugo de limón



# COMO SEMBRAR ALBAHACA

La albahaca es una especie de ciclo anual que se propaga fácilmente mediante semillas. Un sobre nos dará plantas suficientes para nuestro consumo y para compartir con algún amigo. La estación de cultivo es primavera-verano, aunque al abrigo del frío puede mantenerse hasta el invierno.

Podemos adelantar la siembra y hacerla en interior para que, llegada la estación cálida, tengamos los plantines listos para nuestra huerta.

## Aromáticas a partir de la siembra

Son muchas las aromáticas que pueden hacerse a partir de semilla pero, para las anuales, este es el único método de propagación.

Nos referimos al perejil, al eneldo y al coriandro. Preste atención a la época de siembra y confirme si debe hacerse de asiento o en almácigo. ■



1 2



1. Materiales: semillas frescas, maceta de plástico o de barro, sustrato liviano y poroso, regadera o pulverizador, cartelito para identificar la siembra.

2. Siembre las semillas en una maceta que pueda trasladar al interior en caso de heladas. Riegue con lluvia fina o pulverizador (los chorros fuertes pueden hundir o lavar las semillas). Coloque un cartelito que indique cuándo y qué variedad sembró. Anotar la procedencia de la semilla ayudará a evaluar resultados.



3 4



3. Si está sembrando a fin del invierno, ubique la maceta al abrigo de las heladas. Lévela junto a una ventana soleada una vez que las semillas comiencen a germinar.

4. Los plantines se repican o se transplantan a macetas individuales cuando llegan a los 5 cm o cuando tengan dos o tres pares de hojitas.

5. Divídalos con sumo cuidado tratando de no romper las raíces. Ponga una planta por maceta de 25 cm. En el caso de que las plante directamente en tierra, deje entre 20 y 30 cm entre plantas.



5 6



6. Riegue cada plantita después del trasplante. Plántelas en su lugar definitivo recién cuando estén bien arraigadas y no hiele.