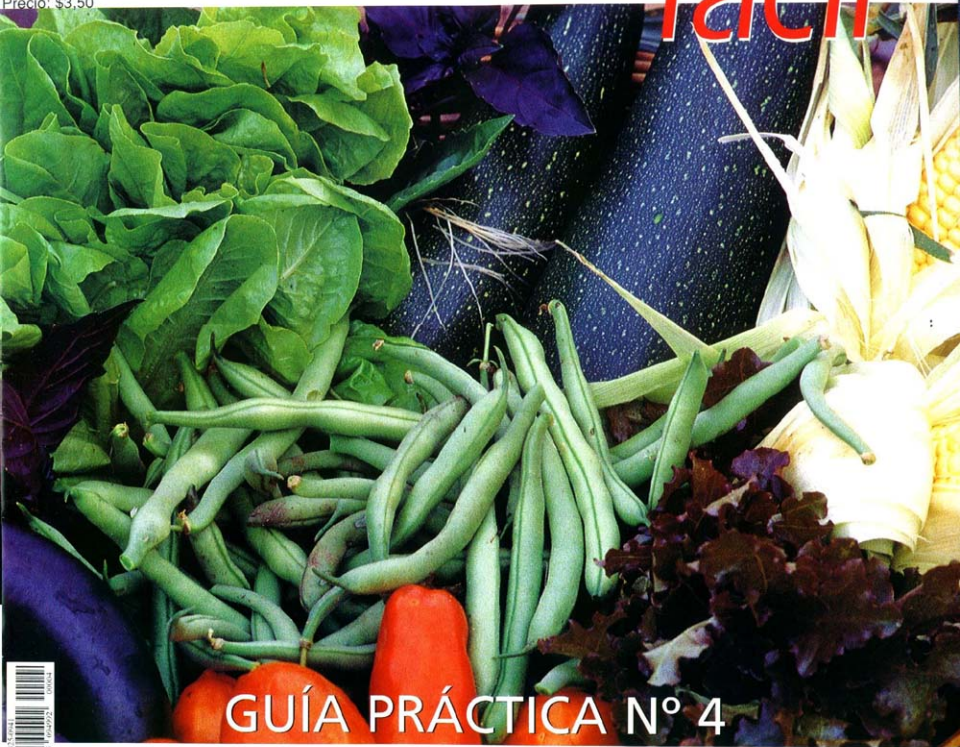


PASO A PASO, CLAVES PARA SU HUERTA EN EL BALCÓN O EL JARDÍN

# LA HUERTA *fácil*

Precio: \$3.50



GUÍA PRÁCTICA N° 4

LAS PRINCIPALES VERDURAS Y HORTALIZAS: CULTIVO Y CUIDADOS

■ PLAGAS Y ENFERMEDADES ■ 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° 4.** Hemos dedicado este número a las principales hortalizas de fácil cultivo. Describimos las labores específicas de cada una y compartimos con ustedes técnicas y secretos que redundarán en cosechas abundantes. No dejamos de lado las enfermedades y plagas que pueden afectarlas: las analizamos en detalle para saber cómo hacerles frente. Les ofrecemos, además, una guía para la aplicación de productos fitosanitarios.



# LOS PRINCIPALES CULTIVOS

La elección de las hortalizas tiene mucho que ver con el consumo y las preferencias de la familia. La dimensión del terreno disponible es un factor decisivo, ya que el porte y la producción de las plantas varían considerablemente. Para ayudarlo en esta empresa sintetizamos las necesidades básicas de los cultivos, consignando también los pasos en su desarrollo, el momento de la cosecha, la forma en que pueden consumirse y las plagas que los afectan. No damos los nombres de las variedades porque se introducen nuevas al mercado permanentemente y no siempre le resulta sencillo conseguirlas al pequeño productor. Lo ideal es ensayar con varias, evaluar su salud y su poder de adaptación a nuestro clima. Recomendamos tomar nota de lo que se siembra (nombre de la especie, variedad, origen de la semilla) y anotar los resultados. De esta manera, si los rindes fueron generosos, repetiremos la variedad al año siguiente o cosecharemos sus semillas para volver a plantarlas.

## FAMILIA DE LAS SOLANÁCEAS

### BERENJENA

(*Solanum melongena* var. *Esculentum*)

La berenjena es un cultivo de ciclo anual que se cosecha en verano. Tiene porte arbustivo y atractivas flores color violeta. Tres o cuatro plantas serán suficientes para una buena cosecha y pueden cultivarse en macetas de buen tamaño. Existen numerosas variedades: alargadas, blancas, negras y moradas, todas ricas en vitamina C, calcio y potasio. Acompañan distintos platos, en forma de milanesas o gratinadas.

#### CULTIVO

**Suelo:** suelto, bien drenado y rico en materia orgánica.

**Siembra:** se recomienda comenzar la siembra en interior durante los últimos días del invierno para adelantar las cosechas. También se pueden sembrar a lo largo de la primavera para renovar las plantas hacia fines del verano.

**Trasplante:** pasadas las heladas, se colocan los plantines en su lugar definitivo, a una distancia de entre 40 y 60 cm. Recuerde no plantarlos donde el año anterior haya habido cualquier



Berenjena violeta larga



Berenjena blanca



Berenjena híbrida

### ENFERMEDADES Y PLAGAS



Vaquita de la papa

Las berenjenas suelen ser víctimas de la vaquita de la papa, un coleóptero color ocre con rayas oscuras que agujerea las hojas. Se elimina a mano. También son susceptibles al ataque de caracoles y babosas. Para deshacerse de ellos, atrápelos durante la noche ayudado por una linterna. En tiempos de calor y sequía pueden aparecer arañuelas en el envés de las hojas. Las moscas blancas llegan cuando hace mucho calor y la humedad es alta ■

otro miembro de su familia (tomate, papa, pimiento).

**Tareas específicas:** sujete las plantas a un tutor: pueden tornarse muy pesadas cuando están cargadas de frutos.

**Coseche** las berenjenas desde que son pequeñas: son más tiernas y sabrosas. Además, favorecerá la formación de nuevos frutos.





Tomates Cherry



Tomates perita

## TOMATE

(*Lycopersicon esculentum*)

Los tomates se cultivan durante la temporada estival y son de ciclo anual. La producción disminuye a medida que avanza el frío y concluye con la llegada de las heladas. En climas templados y subtropicales es conveniente cultivarlos al aire libre para evitar la aparición de excesivas plagas. Si bien son enfermizos, nos retribuyen con creces: una sola planta puede producir varios kilos de tomates y el sabor de los frutos recién cosechados es incomparable. Hay un sinnúmero de variedades: los 'Cherry' (pequeños tomates ahora en versiones perita y amarillo), los perita también en rojo y amarillo, los jugosos platenses, en racimos y los Tommy, entre otros. La que elijamos tendrá que ver no sólo con nuestro gusto sino también con la experiencia de años anteriores y el rendimiento con relación al clima.

### CULTIVO

**Suelo:** el almácigo exige un sustrato suelto, poroso y preferentemente estéril. La tierra de plantación definitiva, además de muy bien preparada, debe estar abonada con estiércol seco, compost, humus de lombriz y recibir una continua provisión de nutrientes (nitrógeno, fósforo y potasio).

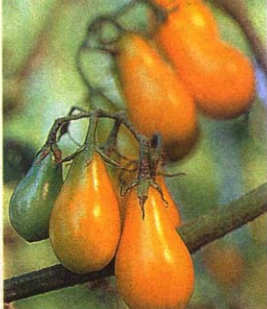
**Siembra:** los plantines se siembran bajo techo desde agosto y se llevan a su lugar definitivo pasado el riesgo de heladas. Podemos hacerlo en bandejas con plugs, macetitas individuales o bandejas de almácigos. Una opción que permite ahorrar tiempo y adelantar la cosecha es comprarlos directamente. En cualquiera de estos casos, es aconsejable conocer la variedad y tomar nota para luego evaluar rendimiento y sabor.

**Transplante:** cuando los plantines tienen su segundo par de hojas pueden transplantarse en macetitas individuales. Para que se endurezcan paulatinamente, los llevaremos al aire libre durante el día y, por la noche, los colocaremos al resguardo del frío. Una vez que han pasado las heladas pueden ubicarse en su lugar definitivo, a una distancia de 50 cm entre plantines. Entierre un poco el cuello de las plantas para asegurarles un mejor arraigo. Disponerlos horizontalmente promueve la formación de raíces, contribuye a un mejor apoyo y absorción de agua.

**Coseche cuando los tomates están rojos pero firmes. Madurados en la planta es cuando tienen mejor sabor.**

**Los brotes axilares se pinczan para concentrar la energía de la planta en los frutos.**





Racimo de tomate Cherry perita amarillo.



Clásica tomatera realizada con estacas de sauce.

## TAREAS ESPECÍFICAS

Una vez que los plantines se encuentran en su lugar definitivo hay que colocarles tutores porque necesitan un soporte que facilite el cuidado y la cosecha. Los tutores, de hierro, madera o caña [ver Fascículo N° 2], deben ser firmes y tener una altura de 1,8 m como mínimo para las variedades comunes.

Hay que ir atando las guías al tutor a medida que las plantas crecen. Lo mejor es usar un hilo de algodón o nylon, sin apretar demasiado los tallos.

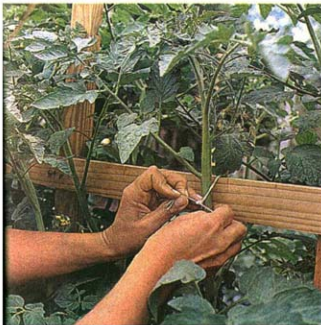
Los brotes axilares se pinzan dos veces por semana, aproximadamente. Eso alienta a la planta a concentrar su energía en las ramas principales y frutos. De lo contrario, desarrollará muchas ramas y follaje pero frutos más pequeños o en menor cantidad. Además, ralejar el follaje favorece la entrada de aire y luz a toda la planta.

Para estimular a los plantines en la primera etapa es conveniente colocar una capa de paja o mulch alrededor de su cuello. Evita la aparición de malezas y conserva mejor tanto la temperatura como la humedad.

El agua es crucial desde el trasplante hasta cosecha. El riego por goteo o por surcos son las dos mejores opciones. Mantenga húmedo el pie de las plantas y, en tiempos de sequía y calor, pulverice el follaje para que no aparezcan arañuelas.

Es fundamental no repetir el lugar de plantación de un año a otro ni ubicarla donde haya habido otro miembro de la familia (papa, pimienta o berenjena) la temporada anterior.

Atar los tomates al tutor es una tarea permanente en la huerta



Los plantines pueden plantarse horizontalmente para favorecer el desarrollo de raíces absorbentes.



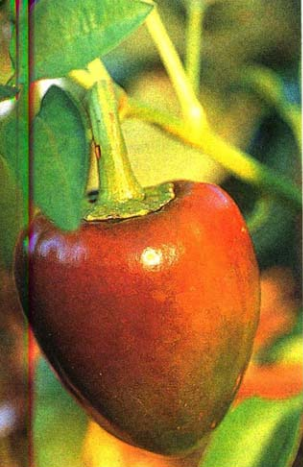
## ENFERMEDADES Y PLAGAS

Para prevenir la aparición de plagas el tomate se debe plantar en un lugar bien ventilado y a pleno sol.

- Las enfermedades más comunes de los tomates son la viruela, cuyo síntoma son pequeñas manchas circulares en las hojas, el oidio y la podredumbre de los frutos, que aparecen ante condiciones de humedad excesiva. Para evitarlas, anule los riegos por aspersión y arranque las hojas viejas o que presenten esos síntomas. Aplique productos fungicidas respetando el tiempo de carencia que indica el marbete.
- Lo que es difícil de controlar son las enfermedades producidas por los hongos del suelo, Fusarium y Verticillium, que penetran en la planta provocando daños irreparables.
- Las plagas que los atacan incluyen moscas blancas, que vienen en tiempos de calor y humedad, arañuelas, que suelen aparecer con tiempo caluroso y seco, y algunas orugas y coleópteros (vaquitas) ■







## PIMIENTO

(*Capsicum annuum*)

El pimiento es un cultivo de ciclo anual que se cosecha en verano. Sólo la llegada del frío pone fin a su generosa producción. Le gustan los climas cálidos, el pleno sol y puede crecer muy bien en macetas de un tamaño adecuado. La planta es más pequeña que la de tomate (entre 40 y 80 cm) y tiene porte arbustivo.

Su amplio abanico de variedades va desde los muy picantes hasta los dulzones e incluyen los alargados, como el aji, y los pequeños que son usados generalmente como condimento. Pueden consumirse frescos, cocidos y en conserva. Algunos se secan para hacer chile.

### CULTIVO

**Suelo:** necesitan suelos muy profundos y con gran cantidad de materia orgánica.

**Siembra:** puede comenzar en interior tanto en almázcigo como en macetitas individuales en los primeros días de la primavera. Los plantines se llevan a la luz a medida que van germinando.

El trasplaso al exterior deberá hacerse paulatinamente para que las plantas se adapten al clima poco a poco. Si están en la tierra en su lugar definitivo deben cubrirse para que las heladas no las maten. Al igual que en el caso del tomate, cuanto antes se inicie el cultivo, antes comenzará la cosecha.

**Transplante:** se transplantan al lugar definitivo cuando terminan las heladas, a una distancia de 50 cm entre plantas.

**Tareas específicas:** si bien la planta no es demasiado alta, conviene sostenerla con una caña o tuteur.

Es aconsejable aporcar o arrimar tierra a la base de la planta para mejorar su estabilidad y evitar que el viento la tumbe.

Los frutos se cosechan generalmente dos o tres meses después de la siembra, cuando han alcanzado un buen tamaño. Pueden recolectarse cuando aún están verdes o al empezar a colorearse.

### ENFERMEDADES Y PLAGAS

La principal causa de enfermedad es la podredumbre de los frutos, provocada por condiciones de humedad y calor excesivos, por ejemplo, lluvias intensas seguidas de altas temperaturas. La mejor manera de evitar que se propague es cortar los frutos podridos y tirarlos a la basura dentro de una bolsa.

Son susceptibles al ataque del gusano minador de la hoja, moscas blancas, pulgones y, ocasionalmente, cochinillas. Las babosas y los caracoles perforan sus hojas ■

# FAMILIA DE LAS CRUCÍFERAS

**E**sta familia reúne especies que se cultivan durante el otoño y el invierno en regiones con climas templados y subtropicales. El calor excesivo puede hacerlas brotar muy rápido y el frío ayuda a mantenerlas libres de pulgones, plaga común en ellas. Consumimos los pimpollos del brócoli y de la coliflor, los brotes cerrados del repollo y los brotes axilares del repollito de Bruselas.

## REPOLLO (*Brassica oleracea subvar. Capitata*)

El repollo es un cultivo de ciclo anual que generalmente se cultiva en la estación fría. Además de asegurarnos una ensalada crujiente, el repollo ofrece un lindo espectáculo en la huerta. Sus hojas arrolladas forman una cabeza que puede llegar a medir 50 cm de diámetro. Las dos variedades más conocidas, el rojo y el blanco, aportan vitamina A, vitamina C y calcio. Suelen comerse crudos en ensaladas, como chucrut o salteados acompañando platos de la cocina china.

### CULTIVO

**Suelo:** bien drenado

**Siembra:** a partir de febrero y hasta mayo, de asiento o en almácigo.

**Transplante:** los plantines se llevan a su lugar definitivo cuando tienen, por lo menos, 4 pares de hojas. Se colocan a una distancia de entre 30 y 50 cm.

Desde la siembra hasta la recolección transcurren entre 65 y 95 días. Se cosechan cortando debajo de la cabeza, cuando están firmes. A veces se forman cabezuelas laterales. Es recomendable comenzar antes de los días calurosos ya que, de lo contrario, el repollo puede "reventar" y florecer.



## BRÓCOLI (*Brassica subvar. Cymosa*)

La planta alcanza una altura de entre 30 y 60 cm. Famoso por su alto valor nutritivo, aporta vitamina A, vitamina C, calcio y fibra. Consumimos los pimpollos hervidos, al vapor, salteados, gratinados o en tartas.

### CULTIVO

**Suelo:** fértil y con buen drenaje.

**Siembra:** en climas cálidos y templados se siembra desde fines del verano hasta el otoño. Si lo hacemos en primavera o verano el calor hará que sus flores se abran, sin darnos tiempo a recolectar las cabezuelas. Como son fáciles de transplantar, también se inician en almácigos.

**Transplante:** se pueden llevar a su lugar definitivo a partir de que los plantines alcanzan los 10 cm. Se ubican a una distancia de 30 cm.

**Tareas específicas:** Mantenga la base de las plantas limpia eliminando las hojas amarillas o enfermas.

**Coseche la cabeza central cuando está bien formada, antes de que se abran las flores. Eso permitirá la formación de cabezuelas laterales.**



### ENFERMEDADES Y PLAGAS

- Brócoli: hay que estar atentos a la aparición de antracnosis y oidio en periodos muy húmedos. Son susceptibles al ataque de pulgones, principalmente en la época cálida y húmeda.
- Repollos: son vulnerables al ataque de babosas y caracoles, que retiraremos a mano durante nuestros controles nocturnos. También pueden albergar pulgones en las axilas de sus hojas, particularmente en épocas de calor y humedad ■



# FAMILIA DE LAS LEGUMINOSAS

La familia de las legumbres incluye una gran cantidad de géneros, todos fáciles de cultivar y ricos en proteínas, hierro y fibras. Para obtener una cosecha razonable hay que sembrar una buena cantidad en forma escalonada. Sus raíces enriquecen el suelo de la huerta al fijar el nitrógeno y hacerlo asimilable para las demás plantas. Las arvejas y las habas son la cosecha temprana (primavera), las chauchas y porotos, la cosecha de verano.



## ARVEJA (*Pisum sativum*)

Son trepadoras sanas y de fácil cultivo. Las arvejas recién cosechadas son muy dulces y tan tiernas que casi no requieren cocción. Contienen vitamina A, vitamina C, calcio y fibra.

### CULTIVO

**Suelo:** profundo y muy bien drenado.

**Siembra:** en climas templados se siembran desde principios de otoño. En regiones con inviernos muy fríos, la siembra comienza en la primavera. Es recomendable escalonar las siembras para tener cosechas sucesivas a lo largo de la primavera. La siembra debe hacerse de asiento. Las semillas se entierran a una

profundidad de 3 cm, a una distancia de 10 cm y dejando entre 20 y 30 cm entre hileras.

**Transplante:** no toleran el transplante a menos que hayan sido sembradas en macetitas o en plugs.

La cosecha comienza cuando las arvejas alcanzan un buen tamaño dentro de la vaina.

### ENFERMEDADES Y PLAGAS

Las arvejas son plantas sanas y, como se cultivan en invierno y primavera, tienen pocas plagas que las ataquen. El problema más frecuente suele ocurrir durante las primaveras lluviosas: la excesiva humedad puede provocar podredumbres del pie o en la base de la planta ■



Las guías deben colocarse ni bien germinan para que los zarzillos se enreden.

Detalle de los zarzillos creciendo sobre un tutor de malla plástica.







## CHAUCHA (*Phaseolus sp*)

Si bien son generalmente trepadoras, existen variedades bajas y arbustivas. Se aconseja sembrarlas en forma escalonada por lo rápido de su maduración. Son muy ricas en vitaminas A, C y calcio. Acompañan distintos platos hervidas, al vapor o salteadas. Hay variedades sin hilo, cilíndricas y largas como fideos.

### CULTIVO

**Suelo:** bien trabajado y drenado.

**Siembra:** la época indicada es la primavera, pasadas las heladas. Deben sembrarse en el lugar donde van a crecer y fructificar porque no toleran el trasplante. Se cultivan dejando 10 cm entre plantas y 40 cm entre hileras. Para adelantar la fecha de siembra pueden sembrarse en macetitas individuales y luego llevarse a su lugar definitivo.

**Tareas específicas:** si sembró variedades trepadoras, fabrique tutores con cañas e hilo sisal o bien colóquelas sobre mallas cuadrículadas para que puedan trepar.

Incorpore los restos de la cosecha a la tierra. Constituyen un abono verde que aportará materia orgánica y nitrógeno al suelo.

**Coseche las chauchas desde que son pequeñas, ya que son más tiernas. Al final de la estación deje madurar y secar algunas para tener semillas la primavera siguiente.**

Otras hortalizas de la familia:

Habas (*Vicia fava*)

Porotos tiernos y secos (*Vigna sp*)

Hojas con roya



Ataque de araña



Chinche en la vaina de la chaucha

## ENFERMEDADES Y PLAGAS

Al ser un cultivo de verano, las chauchas son propensas a sufrir enfermedades provocadas por hongos. La roya se manifiesta en pústulas amarillentas en el envés de las hojas. La antracnosis se reconoce por las manchas que deja: de bordes rojizos con el centro blanquecino.

Las arañas y chinches pican las hojas debilitando la planta ■

# FAMILIA DE LAS CEBOLLAS O LILIÁCEAS



Las flores de ajo son muy decorativas



Ajos secándose al sol

**E**sta familia incluye varias especies de hortalizas de bulbo. Todas necesitan suelos muy sueltos, arenosos y poco riego. Además de cultivarlos por su inconfundible sabor nos ayudan a repeler muchas plagas que afectan a sus vecinas. Otra hortaliza perteneciente a la familia es el *echallote (Allium ascalonicum)*.

## AJO (*Allium sativum*)

Amado por muchos y odiado por algunos, el ajo no pasa desapercibido en la huerta. Sus dientes brotan fácilmente dando hojas acintadas y, más tarde, una impactante vara de flor color lila. Su presencia resulta muy útil para el cultivo orgánico y se utiliza en plaguicidas caseros (ver fascículo N° 3). Tiene propiedades medicinales gracias a su alto contenido de vitamina A, vitamina C, calcio y hierro. Las variedades más comunes son: ajo colorado, blanco y rosado paraguayo.

### CULTIVO

**Suelo:** el ideal es bien drenado y suelto.

**Siembra:** se separan los dientes de una cabeza de ajo y se plantan a una distancia de 20 cm. Elija las cabezas firmes y descarte las que presenten signos de putrefacción o sequedad. El momento ideal es a partir de fines del verano y, en los climas más fríos, desde finales de invierno.

Donde plantamos un diente, cosecharemos una cabeza entera de ajo, para consumir una parte y volver a comenzar el ciclo con algunos dientes.

**Tareas específicas:** trate de rotar las plantas de ajo por toda la huerta para limpiar el suelo de habitantes nocivos. Para acelerar o favorecer la formación de las cabezas, anude las hojas.

El riego debe ser escaso para intensificar el sabor.

En verano, luego de la floración primaveral, el follaje comenzará a decaer. En ese momento se levantan las plantas y se dejan secar en un lugar bien ventilado.

## ENFERMEDADES Y PLAGAS

Los ajos son plantas sanas. El único problema podría surgir en invierno debido a la excesiva humedad en el suelo provocada por la falta de drenaje. Puede pudrir las plantas ■

Hojas de ajos anudadas







## PUERRO (*Allium porrum*)

De sabor delicado, esta liliácea no presenta problemas de cultivo y es bastante resistente al frío. La variedad 'Monstruoso de Carentan' es una de las más populares. El puerro contiene altas proporciones de vitamina C. Se lo incluye en tartas, sopas, pucheros, salsas y platos a base de pollo o pescado.

### CULTIVO

**Suelo:** arenoso, bien drenado y fértil.

**Siembra:** se inicia a partir de semilla. Podemos hacer almácigos durante todo el año, siempre y cuando la temperatura para la germinación supere los 10°C. En la huerta, es preferible comenzar los primeros días de primavera.

**Transplante:** los plantines pueden transplantarse cuando tienen el grosor de un lápiz, a una distancia de 15 cm. Si las raíces son muy largas se cortan dejando 1 cm. Puede las puntas de las hojas.

**Tareas específicas:** si los puerros comienzan a florecer, déjelos completar su ciclo. Luego de la floración la planta madre decaerá un poco pero saldrán hijuelos alrededor del tallo principal. Cuando hayan crecido lo suficiente levante las plantas, divida estos plantines, ubíquelos a la distancia apropiada y a una buena profundidad. A medida que van creciendo se aporca tierra a su alrededor para blanquear aún más los tallos.

**Pueden empezar a cosecharse desde que alcanzan el grosor deseado. Si sembró mucha cantidad, cosécheles desde que son jóvenes: son más tiernos.**



Cebollas comenzando su floración

## CEBOLLA (*Allium cepa*)

La cebolla, en cualquiera de sus numerosas variedades, es indispensable en la cocina. Tiene la gran ventaja de poder consumirse en distintas etapas de crecimiento. Entre las más comunes están la cebollita de verdeo, las blancas y las moradas. Es una fuente importante de vitamina A y vitamina C.

### CULTIVO

**Suelo:** bien trabajado y preferentemente arenoso.

**Siembra:** las cebollas pueden multiplicarse por semilla, por pequeños bulbos o plantines. La siembra puede comenzarse desde finales de verano y hasta fines del invierno. En regiones muy frías, la siembra se hace en el otoño temprano (bajo vidrio) o en la primavera.

**Transplante:** los plantines deben ubicarse a una distancia de entre 20 y 25 cm.

**Tareas específicas:** si desea guardarlas, cosécheles cuando las hojas comienzan a amarillear. Clave la horquilla o la pala bajo los bulbos y descárcelos para frenar su crecimiento. Luego de una semana se levantan y se colocan a secar al sol sobre mallas. Se pueden almacenar colgados en un lugar ventilado y fresco.

**Las cebollas necesitan aproximadamente un año de cultivo para formar su cabeza. Puede levantarlas antes si las desea más pequeñas.**

## ENFERMEDADES Y PLAGAS

**Al igual que los ajos, los puerros sólo se enferman en condiciones de humedad excesiva. Si sufren antracnosis o alguna pudrición, retire las plantas y quémelas. También puede desecharlas envueltas en una bolsa ■**

## ENFERMEDADES Y PLAGAS

**Las cebollas no tienen muchos problemas de sanidad. Como medida preventiva hay que evitar los suelos muy húmedos. Esté atento a la aparición de trips ■**

# FAMILIA DE LAS CUCURBITÁCEAS

**E**ste grupo, también llamado de las pepónides, incluye varios géneros y especies entre las que encontramos melones, sandías, pepinos, zapallitos y zapallos. Todas son de ciclo anual, crecimiento vigoroso, rastroso o trepador. Fructifican generosamente en el verano y, en regiones frías, se cultivan en invernadero para prolongar la producción. No las ubique muy próximas: la polinización cruzada puede alterar la forma o el sabor de sus frutos.

Hay variedades con piel verde oscura, otras casi blanquecinas y con diferentes formas (redondas o alargadas).

## ZAPALLITO Y ZUCCHINA

(*Cucurbita pepo*)

Dentro de este grupo están los zapallitos de tronco -redondos y verdes- y las zucchini, que son alargadas y tienen distintos colores de piel. Todos comienzan a producir en la primavera y continúan hasta la llegada del frío. Los zapallitos de tronco son rastroso o trepadores y dan frutos a lo largo del tallo. Las zucchini, en cambio, son de crecimiento compacto y fructifican alrededor del cuello. Aportan vitamina C y calcio.

Zapallito de tronco.



Los zapallitos forman parte de tartas, ensaladas y varios platos de verano combinados con otras hortalizas de estación como la berenjena y el tomate. Las flores se incluyen en ciertos platos en la cocina oriental.

### CULTIVO

**Suelo:** fértil y muy bien drenado.

**Siembra:** debe realizarse de asiento. Coloque una o dos semillas por hoyo, a una distancia de 1 m para las zucchini y 2 m para los zapallitos de tronco. La siembra también puede comenzar en interior, en macetitas individuales para que no sufran el traspaso a la tierra. En ambos casos se conservará una sola planta por hoyo. Si bien producen mucho tiempo, es bueno escalonar alguna siembra a principios de verano para tener plantas jóvenes hacia el final de la temporada.

**Transplante:** no se transplantan a menos que hayan sido sembrados en macetitas individuales.

**Tareas específicas:** una buena idea es sembrar los zapallitos de tronco contra algún alambrado o tutor para que no ocupen tanto lugar en la huerta. Además, facilitará la cosecha y las plantas estarán mejor ventiladas.

Si siembra cuando aún hay peligro de fríos intensos, proteja las semillas cubriéndolas con una botella de gaseosa cortada en la base. Eso también impedirá el ataque de pájaros.

Al final del verano pueden dejarse madurar uno o dos frutos y luego secar sus semillas para la siembra del año siguiente.

**Las plantas comienzan a producir entre los 40 y 60 días de sembradas. Conviene cosechar zapallitos y zucchini desde que son pequeños para impedir que la piel se ponga dura y la carne esponjosa. Las flores se consumen cuando están completamente abiertas.**

Zucchini de cáscara verde oscura.





## ENFERMEDADES Y PLAGAS

Entre los problemas más comunes que afectan a los zapallos están las enfermedades provocadas por hongos, que se ven favorecidas por los veranos calurosos y húmedos. Una de ellas es el oídio, que se manifiesta en la superficie de las hojas como un polvillo o película blanquecina que se contagia a toda la planta. La producción va decayendo y la planta termina por morir. Lo mejor en estos casos es arrancar las hojas enfermas y pulverizar con funguicida, esperando el tiempo indicado antes de volver a cosechar. Si los frutos comienzan a pudrirse, elimínalos. Como prevención en ambos casos, ubique las plantas en lugares ventilados y evite riegos que mojen el follaje. Las orugas y coleópteros (vaquitas) que comen las hojas pueden eliminarse a mano o mediante la aplicación de algún insecticida leve ■



Hoja con oídio.



Borras o podredumbre de los frutos.



Zapallo "spaghetti"

## ZAPALLO (*Cucurbita maxima*)

Los zapallos necesitan mucho espacio y sol para crecer. A pesar de pertenecer al mismo género, los zapallos se diferencian de los zapalillos básicamente porque pueden conservarse durante el invierno. Todas sus variedades (anco, calabacín dulce, zapallo spaghetti, de cáscara verde, gigante) son trepadoras o rastreras y dan distintas clases de frutos. Los zapallos, invitados seguros a la hora del puchero y la carbonada, pueden cocinarse también al gratin, a la parrilla, al horno o en alimbar.

### CULTIVO

**Suelo:** preferentemente bien drenado.

**Siembr:** deben sembrarse de asiento o en macetitas individuales, colocando dos o más semillas por hoyo o maceta. Cuando germinan se elige la más linda y se descartan las restantes. La distancia final entre plantas debe ser de 2 m o más.

**Tareas específicas:** pueden fabricarse tutores para que no ocupen tanto espacio en la huerta.

Cuando los frutos comienzan a formarse conviene despuntar el tallo principal para fomentar su maduración.

Las flores masculinas y femeninas son fácilmente distinguibles: las femeninas desarrollan un engrosamiento que se convertirá en fruto. Algunos cultivadores arrancan las flores masculinas y espolvorean el polen sobre las femeninas para fertilizarlas.

**Las calabazas y zapallos necesitan mucho tiempo de maduración en la planta. Se cosechan cuando los tallos comienzan a secarse y ponerse quebradizos, generalmente a fines del verano. Si aún no han madurado para el otoño, deben cubrirse en las noches para que las heladas no los arruinen.**



Melón sobre grilla de cañas.

## ENFERMEDADES Y PLAGAS

Al igual que los zapallitos, son muy vulnerables al oídio. Algunos frutos pueden pudrirse antes de madurar. En períodos de alta temperatura y tiempo seco puede haber arañuelas, insectos del tamaño de la cabeza de un alfiler que viven en el envés de las hojas y pican la savia debilitando la planta ■

## MELÓN (*Cucumis melo*)

El melón tiene muchas variedades que se diferencian por el aspecto de la cáscara y de la pulpa pero también por la resistencia a enfermedades y el momento de maduración. Se consume generalmente como postre, pero también en entradas acompañado por jamón o morrones. Contiene vitamina A, vitamina C y calcio en cantidad.

### CULTIVO

**Suelo:** necesitan tierras ricas en materia orgánica, arenosas o sueltas. Si el terreno es arcilloso, plántelos sobre montículos elevados con abundante compost.

**Siembra:** cuando finalizan las heladas y de asiento. Generalmente se colocan tres semillas por hoyo, a una profundidad de entre 3 y 5 cm. Cuando germinan se deja una sola planta, descartando las otras a una distancia entre 80 cm y 1,20 m.

**Tareas específicas:** como su crecimiento es rastroso, se recomienda tutorarlos para que hojas y frutos reciban más aire y luz.

Es conveniente colocar algún tipo de protección a la siembra hasta que los plántines estén fuertes.

El riego debe ser intenso, sobre todo cuando los frutos comienzan a formarse. Se puede pinzar la punta de los tallos para que la planta concentre su energía en madurarlos. Colocar los frutos sobre un frasco vacío o una madera que los separe del suelo evita pudriciones o el ingreso de insectos del suelo. Además, madurarán antes al recibir más sol.

Los melones maduran entre 80 y 95 días después de la siembra. Reconocemos que están listos para la cosecha cuando los rabos están secos y se caen al primer contacto. También, por el aroma.

Colóquelos sobre un recipiente plástico para evitar el contacto con la tierra.





## PEPINO (*Cucumis sativus*)

Como los demás integrantes de esta familia, los pepinos poseen numerosas variedades que se diferencian por la época de maduración (tempranos o tardíos), forma, tamaño y sabor. El hábito de crecimiento es normalmente rastrero, pero también pueden encontrarse algunos compactos o arbustivos. Cuando elija la variedad tenga en cuenta la resistencia a enfermedades, plagas y compruebe cuál es la que se adapta mejor al lugar.

Se consumen frescos en ensaladas, sopas frías, salsas para pastas, cocidos al vapor y condimentados con un poco de aceite de oliva, o en conserva como pickles.

Como los cultivos antes mencionados, los pepinos necesitan calor para crecer y dar buenos frutos.

### CULTIVO

**Suelo:** fértil y con buen drenaje.

**Siembra:** se hace de asiento, cuando todo peligro de heladas ha pasado, o en macetas individuales al resguardo del frío. Es necesario agregar bastante materia orgánica (compost o resaca) en el pocito de plantación donde se colocarán tres o más semillas a una distancia de entre 60 y 80 cm. Si germinan todas deben ralearse las que sobren y dejar una sola plantita por hoyo. La cosecha comienza normalmente pasados 60 días.

**Tareas específicas:** los pepinos crecen muy bien sobre estructuras o enrejados verticales que facilitan la cosecha y ayudan a mantener la planta más sana.

El pinzado de los brotes apicales (de la punta), favorece la formación de ramas laterales y acelera la maduración de los frutos.

**Coseche los frutos desde pequeños o cuando alcancen el tamaño deseado.**



## SANDÍA (*Citrus vulgaris*)

La sandía, un cultivo estival de ciclo anual, es rastrera de crecimiento vigoroso y exige mucho espacio para extenderse. Como necesita más calor que el melón, en nuestro país se produce principalmente en el norte y la Mesopotamia. Hoy en día existen muchas variedades más pequeñas, con cáscara verde oscura y hasta algunas sin semilla. Tiene pocas calorías, mucha vitamina A, vitamina C y calcio.

### CULTIVO

**Suelo:** suelto y arenoso.

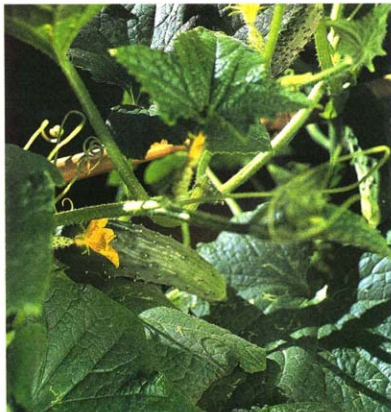
**Siembra:** la siembra debe ser de asiento y durante la primavera, dejando entre 1,5 y 2,5 m entre plantines.

**Tardan entre 80 y 100 días en dar sus frutos. Se cosechan cuando alcanzan un tamaño interesante y sus tallitos se empiezan a secar.**

### ENFERMEDADES Y PLAGAS

El oidio y la podredumbre de los frutos son las enfermedades más frecuentes.

Las plagas más comunes son las chinches y ocasionalmente, algunas orugas ■



# FAMILIA DE LAS UMBELÍFERAS

**E**sta familia agrupa especies de tallos y hojas perfumados. Además, poseen pequeñas flores amarillas que resultan muy decorativas en la huerta.

## HINOJO (*Foeniculum vulgare* var. dulce)

El hinojo participa hoy de muchos platos de cocina aportando perfume y sabor. Suele comerse crudo en ensaladas o braseado en sopas, con pescados y carnes. Las semillas condimentan quesos, panes y salsas. Hay dos variedades, el verde, que forma tallos engrosados en la base, y el de follaje bronceado, de gusto más suave y tallos más finos.



### CULTIVO

**Suelo:** mullido y rico en materia orgánica.

**Siembr:** puede hacerse de asiento o en almácigo desde fines de enero hasta el otoño. Conviene no atrasar la siembra porque tiende a florecer en primavera-verano. También puede sembrarse a principios de primavera para cosecharlo a fines de verano.

**Transplante:** la distancia entre plantas debe ser de entre 20 y 30 cm.

**Tareas específicas:** en el momento de plantarlos se debe cubrir el cuello con unos 3 cm tierra.

En regiones con heladas fuertes hay que cubrir las plantas de noche para que los tallos no se dañen.

**Comience a cosechar cuando los tallos estén suficientemente gruesos y antes de que aparezcan las flores.**

### ENFERMEDADES Y PLAGAS

Las manchas marrones que aparecen en los tallos o bases de las hojas pueden deberse simplemente al frío o, a veces, al ataque de algún hongo ■



## APIO (*Apium graveolens*)

El apio es una umbelífera muy sabrosa y de sabor especial que se consume tanto cruda en ensaladas como cocida en pucheros, con pescados, pollos o salteada con otras verduras. Si bien su cultivo es sencillo hay que tener paciencia ya que entre siembra y cosecha pueden transcurrir hasta cuatro meses. Existen variedades de apios verdes, amarillos y otras de autoblanqueado.

### CULTIVO

**Suelo:** requiere suelos con buena provisión de materia orgánica.

**Siembr:** de asiento, desde fines de verano en regiones con inviernos suaves. A fines de invierno se siembra en almácigo.

**Transplante:** se llevan a su lugar definitivo cuando el riesgo de heladas ha pasado. Coloque los plantines en zanjas a 15 cm de profundidad y a 20 cm entre plantas.

**Tareas específicas:** cuando el tallo comienza a engrosarse se aporca tierra a su alrededor o se lo envuelve con un cartón para blanquearlo y que sea más tierno. Procure no asfixiar el tallo, ya que podría pudrirse.

**Se cosechan cuando los tallos se han blanqueado y antes de que comencien a florecer.**

### ENFERMEDADES Y PLAGAS

Las enfermedades más comunes son la viruela del apio y la podredumbre del pie.

En cuanto a las plagas: gorgojos, gusanos cortadores y pulgones ■



# VERDURAS DE HOJA

Las plantas que incluimos en el grupo de las verduras de hoja pertenecen a distintas familias. Sin embargo, todas son ricas en fibra, hierro y bajas en calorías. Protagonistas indiscutidas de todo tipo de ensaladas, no hay quien se les resista.

## ACELGA (*Beta sp*)

Es una planta muy generosa y de fácil cultivo que puede llegar a vivir dos años o más. No necesita mucho espacio y unas diez plantas rinden una buena cosecha. Actualmente hay variedades de lindos tallos coloridos, amarillos, rosados y rojos (ésta muchas veces se confunde con la remolacha). Aporta vitamina A en grandes cantidades, vitamina C, calcio y hierro. Si se corta cuando es joven se puede comer cruda. De lo contrario, cocida en tartas, buñuelos y canelones.

### CULTIVO

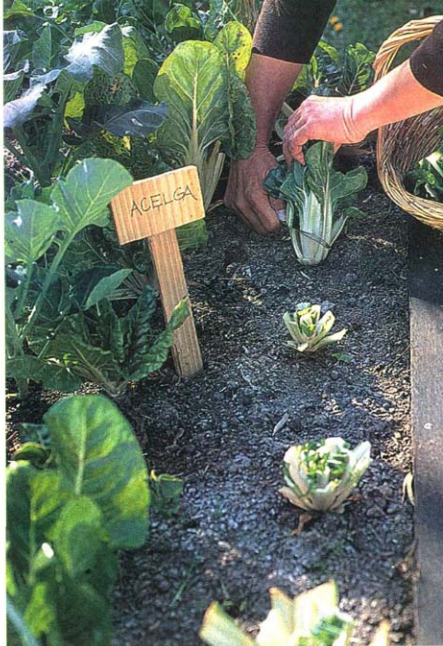
**Suelo:** rico en materia orgánica.

**Siembr:** en cualquier época del año, mientras la temperatura sea superior a 10°C. Comenzar a fines de verano garantiza una cosecha invernal prolongada.

**Transplante:** los plantines pueden ubicarse en su lugar definitivo cuando miden entre 10 y 15 cm. La separación entre ellos no debe ser menor de 20 cm.

**Tareas específicas:** en la primavera hay que evitar que florezca cortando permanentemente las hojas.

La cosecha comienza a los dos meses de sembradas las plantas. Puede cortar las hojas exteriores a partir de que tienen 30 cm de altura. A medida que la planta se fortalezca el corte será al ras y completo, dejando el cogollo intacto para que rebrote.



La acelga se corta a 10 cm del suelo para permitir su rebrote inmediato.

## ENFERMEDADES Y PLAGAS

La enfermedad más común es la viruela, provocada por un hongo. Se manifiesta como pústulas amarillentas con un borde rojizo. Elimine las hojas enfermas, pulverice con un producto de baja residualidad y espere el tiempo correspondiente para retomar la cosecha. Es presa fácil de caracoles y babosas, que eliminaremos a mano durante nuestros controles nocturnos ■

Viruela



Babosas y caracoles



Pulvisco en tallos de acelga





## ENEBRO, PERFUME DE LA CORDILLERA

Las hierbas aromáticas concentran propiedades que protegen la salud y ayudan a vivir en armonía. El enebro posee virtudes relajantes para el cuerpo y la mente.

Originario del hemisferio norte, el enebro es típico de climas árticos y alpinos. Existen unas sesenta especies, pero aquella que posee los principios activos apropiados para uso en la salud y la cocina se llama *Juniperus communis*. Es un arbusto perenne que a veces alcanza dimensiones de árbol, con ramas leñosas y hojas finas, de tres agujas cada una.



Las virtudes del enebro se concentran en los frutos o bayas, del tamaño de un poroto, que se dejan secar a la sombra hasta quedar libres de humedad. La carne parca del fruto contiene las semillas y el tan valorado aceite esencial. En nuestro país se recolecta en otoño –cuando las bayas maduran y adquieren color negro azulado– al pie de la cordillera central. Posee un sabor dulce y cálido; es muy aromático, con ciertas notas que recuerdan el perfume del pino.

### USOS LEGENDARIOS

Se dice que el enebro purifica el cuerpo, despeja la mente y ennoblece el espíritu.

- ✦ Antiguamente se utilizó como sahumerio en ceremonias religiosas, para combatir infecciones, limpiar ambientes y mantener alejadas a las brujas.
- ✦ Se quemaba en honor a los dioses en Sumeria y Babilonia, mientras en Egipto y el Tibet era incluido en las fórmulas para inciensos.
- ✦ Hipócrates lo usaba para curar heridas, Galeno lo recomendaba para los problemas hepáticos.
- ✦ En Europa se usó como desinfectante del aire en épocas de peste. Para ello se quemaban ramas de enebro en las plazas públicas.
- ✦ Las ramas encendidas también se llevaban por campos y granjas a fin de

que desprendieran sus energías protectoras para la conservación del ganado y las cosechas.

- ✦ Tradicionalmente fue considerado un árbol sagrado porque bajo su sombra habría descansado el profeta Elias, según relata la Biblia.

### VIRTUDES SALUDABLES

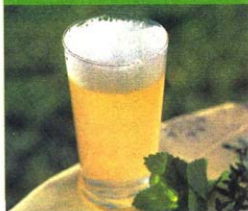
Es una planta que ostenta un amplio espectro de propiedades que pueden beneficiar a la salud del cuerpo y la mente:

- ✦ Actúa como diurético suave, por eso se utiliza en la elaboración de ciertos medicamentos.
- ✦ Su efecto balsámico, expectorante y descongestivo es útil en caso de tos, catarro, resfriado y estados gripales. En este sentido su acción se potencia y complementa si se combina con tomillo, orégano o chañar.
- ✦ Usado externamente alivia dolores reumáticos, combate el acné y la caspa.
- ✦ Sus propiedades calmantes lo hacen apropiado para relajarse después de un día de estrés.
- ✦ En aromaterapia se utiliza para combatir la apatía.

### CON LA ENERGÍA DE LA NATURALEZA

En la recolección del enebro –y de todas las hierbas que la componen– Tema utiliza un riguroso método de cuidado del medio ambiente. Esto permite la renovación constante de las plantas y la preservación de las especies silvestres.

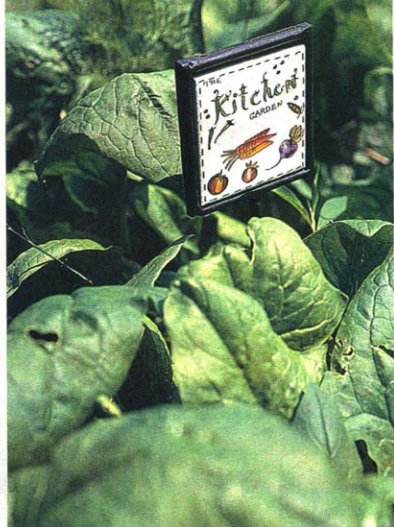
Artisanalmente seleccionadas y sabiamente combinadas, las hierbas conjugan sus sabores, aromas y propiedades en Tema, una bebida natural y refrescante, que hace bien.



### EN LA ALIMENTACIÓN

Los extractos de enebro son la base para elaborar la ginebra, ciertos vinos, cervezas y las bebidas llamadas tonic. También se utiliza para agregar un delicado sabor a pescados y jamones ahumados, y para suavizar carnes de caza.





## ESPINACA (*Spinacia oleracea*)

Su cultivo es más exigente que el de las acelgas, lo que justifica su alto precio en el mercado. Para una cosecha importante deberá sembrar una buena cantidad de semillas ya que se cosecha la planta entera, impidiendo el rebrote. Muy ricas en vitamina A, también aportan vitamina C, calcio y hierro. Si bien es de ciclo anual existe una variedad perenne o de rebrote llamada Tetragona. Suele consumirse cruda en ensaladas, cocida o al vapor, como guarnición de distintos platos.

### CULTIVO

**Suelo:** muy fértil, rico en nitrógeno, preparado, suelto y con buen drenaje.

**Siembra:** en regiones templadas y subtropicales es un cultivo de otoño-invierno ya que requiere tiempo fresco para crecer. La siembra puede comenzar desde principios de otoño y escalonar cada quince o veinte días una nueva siembra para prolongar la cosecha. La espinaca debe sembrarse únicamente de asiento, es decir, en su lugar definitivo ya que no tolera el trasplante. Si eso no es posible, emplee plugs o macetitas y luego lleve los plantines al terreno con cuidado de no romper el pan de tierra.

**Tareas específicas:** hay que cuidarlas cuando germinan: son el plato predilecto de los pájaros (ver fascículo N° 2).

En las rotaciones trate de no repetir o plantar espinaca donde hubo acelga o remolacha, ya que por pertenecer a la misma familia tienen exigencias semejantes.

**Puede comenzar la cosecha quitando las hojas exteriores a partir de que la planta tiene varios pares. Cuando logre un buen tamaño, se la corta entera.**

## ENFERMEDADES Y PLAGAS

En suelos bien preparados las espinacas no suelen tener problemas. A veces las hojas presentan un aspecto amarillento o clorótico provocado por la falta de nitrógeno en el sustrato. Un exceso de agua puede pudrir las plantas desde la base. Son susceptibles al ataque de babosas y caracoles ■

Espinaca Tetragona.



## LECHUGA (*Lactuca sativa*)

Es una planta fácil de cultivar durante todo el año que puede ser cosechada entre los dos y tres meses de sembrada. Los numerosos tipos que existen (mantecosas -crujientes y dulzonas- moradas, de corte) están reemplazando a la clásica criolla. Las variedades se distinguen no sólo por su aspecto sino también por la época de siembra, la resistencia al frío o al calor, el tiempo de maduración y la forma de cosecha. Aportan calcio y vitamina C.

### CULTIVO

**Suelo:** puede cultivarse sobre diversos tipos de suelos.

**Siembra:** de asiento o en almácigo, según la estación. Las bandejas con plugs son muy convenientes porque evitan el shock del transplante.

En regiones de climas templados puede empezar en cualquier momento del año siempre que se las proteja de fríos o calores extremos que inhiben la germinación. Si comienza la siembra en interior durante el invierno, deberá endurecer los plantines paulatinamente. Llévelos al aire libre durante el día hasta que se adapten al clima. Lo mismo vale para la siembra de verano en lugares frescos o bajo media sombra: deberá acostumar los plantines lentamente al sol. De todos modos, conviene taparlos con una media sombra durante las horas más calurosas para que no se quemen las hojas.

Las lechugas "mesclun" o las que vienen surtidas en el sobre se cultivan de asiento. La densidad de siembra debe ser baja porque los plantines no se repican.

**Transplante:** los plantines se transplantan a macetas individuales o a su lugar definitivo cuando alcanzan los 4 cm. La distancia de plantación será de entre 15 y 25 cm según la variedad.

**Varietades:** la lechuga 'Hoja de roble' o 'Salad bowl' puede ser cortada desde joven, rebrota permanentemente. El 'Mesclun' es una mezcla de variedades que se siembran en un mismo lugar y se cortan dando un surtido muy colorido listo para la ensaladera.

La lechuga 'Maravilla de las cuatro estaciones' se da bien todo el año y la lechuga 'Lollo Rosa' tiene hojas rizadas semimoradas. Las variedades clásicas son la mantecosa, crespa, criolla y gallega de invierno.

La cosecha comienza a los dos o tres meses de sembrada. La forma de recolección depende de las variedades; las de corte, por ejemplo, se pueden cortar desde jóvenes. Para disfrutar de una crocante lechuga arropollada hay que esperar que forme una cabeza firme. Pero tenga cuidado, si no la recoge a tiempo puede florecer y su sabor tornarse amargo.



Lechuga mantecosa



Lechuga 'Lollo rosa'



Lechuga 'Red salad bowl'



Coseche sobre el cogollo de las lechugas de corte



'Mesclun'

### ENFERMEDADES Y PLAGAS

Las lechugas son especies bastante sanas. Les desagrada el exceso de humedad y calor, que les provoca podredumbres en la base. Lo mejor en estos casos es quitar las plantas enfermas desde la base y renovar la tierra antes de volver a plantar en ese lugar. Para evitar problemas se recomienda elegir variedades que se adapten a veranos calurosos y húmedos ■





## RÚCULA (*Eruca sativa*)

Al igual que la radicheta, la rúcula puede cultivarse fácilmente todo el año. Tal vez la premisa más importante sea el escalonamiento de las siembras para tener cosechas tiernas y permanentes pues germina y se desarrolla rápidamente. Cuando madura su sabor se torna fuerte. Su sabor particular la han hecho muy famosa en la cocina desde hace varios años. Suele comerse cruda en ensaladas, en pizzas y sándwiches combinada con quesos y jamón crudo. Sus hojas aportan, vitaminas A, C y calcio.

### CULTIVO

**Suelo:** cualquier tipo de suelo que esté bien drenado.

**Siembra:** La rúcula debe sembrarse de asiento, no porque le moleste el transplante sino porque es muy corto el periodo entre siembra y recolección. Las semillas germinan fácilmente todo el año excepto en temperaturas extremas. Lo ideal es dividir el cantero destinado a la rúcula en tres secciones y sembrar cada 10 o 15 días para tener siempre hojas frescas.

**Tareas específicas:** permita que algunas plantas completen su ciclo para obtener semillas cada temporada.

Una vez que los frutos están formados, córtelos y póngalos en un lugar seco y fresco para que terminen de secarse. Si los deja en la planta se resembrarán espontáneamente.

Hacer raleos desde que son muy pequeñas. Estas plántulas serán tiernas y de sabor suave y al sacarlas dejamos lugar a las otras en el cantero.

**A medida que van creciendo se cortan, primero, las hojas exteriores, luego se hacen cortes casi al ras.**

### ENFERMEDADES Y PLAGAS

☉ Ocasionalmente aparecen puntitos marrones sobre las hojas, indicando la presencia de un hongo. En suelos con poco drenaje la rúcula crece poco y muestra hojas amarillentas. La solución es agregar materia orgánica y arena a la tierra de plantación ■



Mostaza 'Southern Curled Giant'

## MOSTAZA (*Brassica juncea*)

Pertencientes a la familia de las Crucíferas, las mostazas de hoja son parientes de los repollos. Esta especie cuenta con muchísimas variedades, tal vez aún no muy populares, pero todas de sabor picante y texturas muy particulares. Integran el grupo de las verduras para ensalada, aunque también pueden cocinarse. Aportan vitamina A en grandes cantidades, vitamina C y calcio.

### CULTIVO

**Suelo:** los prefieren sueltos y con materia orgánica.

**Siembra:** las dos épocas convenientes para iniciar la siembra son el otoño y el fin del invierno, en almácigo o directamente en su lugar definitivo. Elija variedades lentas para florecer, ya que el calor a veces hace que florezcan muy rápido y las hojas se ponen muy duras.

**Transplante:** hágalo cuando los plántines tengan entre 5 y 10 cm de altura a una distancia de 20 a 30 cm.

**Tareas específicas:** cuando comienzan a florecer, arranque las plantas. Sólo deje algunas para obtener semillas. Evite plantar las mostazas donde hubo repollos, brócolis o coliflor.

**Corte las pequeñas plántulas para incorporar en ensaladas mixtas y tipo "mesclum". Es conveniente consumir la mostaza joven. Cuando comience a hacer calor y crezca demasiado, corte al ras y plante otra cosa en su lugar.**

### ENFERMEDADES Y PLAGAS

☉ Son susceptibles al ataque de hongos, que se presentan como pústulas blancas debajo de las hojas o como manchitas quemadas. Quite las hojas enfermas y quemadas (no las ponga en el mantillero). Si el ataque es muy fuerte, corte la planta completamente o aplique algún producto fungicida ■

## ACHICORIA (*Cichorium intybus*)

Pertenece a la familia de las Compuestas. Este género incluye varias especies de diferentes nombres comunes: achicoria, endivia, radicleta y radichio. En el grupo de la radicleta o el radichio hay variedades de hoja suelta y cosecha permanente, y otras que forman cabezuelas o se arpeollan. La característica principal de todas ellas es su sabor amargo que puede ser atenuado en cosechas invernales o si se blanquean sus brotes. Son muy utilizadas crudas en ensaladas y también cocidas, braseadas o salteadas con manteca.

### CULTIVO

**Suelo:** se adapta a cualquier tipo de suelo.

**Siembra:** en regiones de inviernos benignos la siembra comienza desde fines de verano para poder cosechar durante el invierno y la primavera. En las regiones frías se siembra a fines de invierno y, en ambos casos, de asiento. Luego se ralean las plantas a una distancia de entre 20 y 30 cm.

**Tareas específicas:** en algunos casos pueden atarse las plantas con piolín para tiernizar el brote central.

**La cosecha comienza cuando la cabezuela comienza a formarse o se arpeolla el centro.**

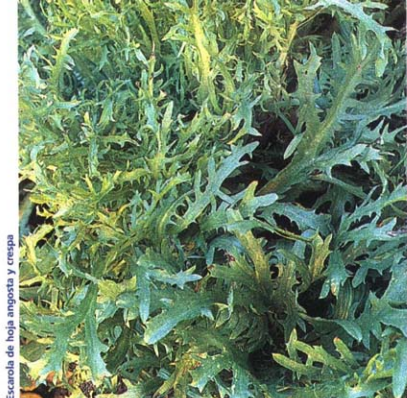
Radichio 'Rosso' o 'Palla Di Verona'



Radicheta



Tiernizados de corazones de radichio



Escarola de hoja angosta y crespas

## ESCAROLA (*Cichorium endivia*)

La escarola es una verdura de hoja de sabor fuerte, picante y amargo, que suele consumirse en ensaladas o cocida. Hay variedades de hojas crespas y otras de hoja ancha.

### CULTIVO

**Suelo:** puede cultivarse sobre distintos tipos de suelo.

**Siembra:** se hace a fines del verano para lograr una cosecha invernal o de primavera, ya que el calor la vuelve muy dura. La siembra es de asiento y se ralean los plantines a una distancia de entre 15 y 25 cm.

**Tareas específicas:** tape el centro para blanquearlos. Se puede colocar una maceta invertida sobre cada planta o bien una media sombra o un túnel de polietileno negro sobre todas ellas una semana antes de levantarlas.

**Pueden comenzarse los cortes cuando las plantas son jóvenes. Los brotes son permanentes hasta que la planta envejece.**



Plágion de achicoria

### ENFERMEDADES Y PLAGAS

Son, en general, plantas sanas. Cuando hay exceso de agua o tiempo muy húmedo pueden contraer hongos en la base del tallo o en la raíz ■



# RAÍCES Y TUBÉRCULOS

## PAPA (*Solanum tuberosum*) Y BATATA (*Ipomoea batatas*)

No vamos a dar mayores detalles acerca de su cultivo porque no se justifica demasiado tenerlas en la huerta. Estas hortalizas ocupan mucho espacio y el rinde por planta es relativamente bajo. Por otro lado, son económicas y la diferencia en sabor al cosecharlas frescas no es significativa.

Las batatas integran la familia de las Convolvuláceas. Como muchos de sus parientes, tienen un follaje atractivo y flores acampanadas que embellecerán la huerta. Por su característico sabor dulzón acompañan cerdos, jamón ahumado, pavo y conejo. También se comen fritas, al horno, en pucheros y dulces. Las papas, si bien son tubérculos y tienen un crecimiento similar al de las batatas, pertenecen a la familia de las Solanáceas. La planta forma raíces comestibles y un denso follaje. Crecen mejor en climas frescos y su cocción permite innumerables variantes: tortillas, puré, a la suiza, en sopas, gratinadas o fritas.

Ambas son anuales, necesitan sueltos, arenosos, ácidos, ricos en materia orgánica y se siembran desde fines de invierno

hasta la primavera.

Las batatas se cortan longitudinalmente en dos. Estas mitades se colocan sobre turba o arena humedecida con la parte plana hacia abajo. Se cubren con nylon transparente o se ubican en un lugar húmedo y luminoso. Cuando los tallos que broten de las yemas lleguen a los 20 cm, deberán ser arrancados y plantados en su lugar definitivo a una distancia de entre 30 y 35 cm. Para lograr buenos rindes, debemos destinarles, por lo menos, un cantero de 1 x 4m.

En el caso de las papas, se plantan pequeños tubérculos del tamaño de un huevo. Si son más grandes se pueden cortar en

pequeñas secciones, siempre que cada una tenga un "ojo" o yema sana. Se plantan en caballones desde fines de invierno hasta la primavera, a unos 12 a 15 cm de profundidad y a igual distancia entre sí. Deje 40 cm entre hileras.



## REMOLACHA (*Beta vulgaris*)

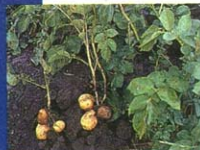
Si bien la remolacha es una hortaliza de raíz, las hojas también se aprovechan. Pertenecen a la familia de las Quenopodiáceas y es muy fácil de cultivar. Son dulces, contienen caroteno, poca vitamina C y calcio. Pueden comerse ralladas crudas o cocidas en ensaladas y sopas. Su color rojo tan particular tiñe todo lo que toca. Hay variedades de raíz alargada y otras de raíz aplanada con la pulpa dorada. La más común es la redonda de color borravino intenso.

### CULTIVO

**Suelo:** bien trabajado y con alto contenido de materia orgánica.

**Siembra:** se hace de asiento. En regiones con inviernos benignos pueden hacerse dos, una a fines de verano (que nos dará una cosecha invernal) y la otra a fines de invierno (en este caso la cosecha será a comienzos de verano). Las semillas, grandes y de aspecto corchoso, deben sembrarse a una profundidad de 2 cm. A medida que van germinando se ralean las que están muy juntas.

**Puede cosechar las hojas exteriores y usarlas en ensaladas. Coseche las remolachas cuando alcanzan un buen tamaño. Cuide de no dejarlas florecer, ya que se ponen muy fibrosas.**



## RABANITO Y RÁBANO

(*Raphanus sativus*)

Son cultivos de ciclo anual que pertenecen a la familia de las Crucíferas. A pesar de existir muchos tipos de rábanos, todos tienen en común la sencillez de su cultivo y su rápido desarrollo. Además de diferenciarse por su sabor (más o menos picante) y forma, las variedades responden a distintas épocas de cultivo (primavera, verano, invierno). Hay rábanos blancos, rojos alargados y redondeados, entre otros. Los rábanos se comen generalmente crudos en ensaladas, cortados en rodajas o rallados. Le dan sabor a quesos blancos para copetines. Son muy famosos en la cocina oriental, al vapor o salteados con cebolla de verdeo.

### CULTIVO

**Suelo:** sueltos y arenosos

**Siembra:** se hace siempre de asiento y escalonada. No toleran el transplante.

**Tareas específicas:** necesitan riegos frecuentes para formar tubérculos turgentes y jugosos. De lo contrario se vuelven excesivamente fibrosos.

La cosecha comienza a partir de los 22 días de la siembra aproximadamente. Córteles cuando los vea formados. Si deja pasar mucho tiempo, se agrietarán y su sabor será muy fuerte.

### ENFERMEDADES Y PLAGAS

No presentan enfermedades si se cultivan en condiciones adecuadas ■

Rábano blanco



Rabanito rosado



## ZANAHORIA (*Daucus carota*)

Otra umbelífera que puede cultivarse fácilmente todo el año. Si bien es una verdura económica en el mercado, vale la pena cultivarla por el sabor dulce que tiene recién cosechada. Hay variedades largas, medias y cortas. Las más conocidas son 'Chantennay', 'Criolla', 'Manteca' y 'Supreme'. Tienen mucha vitamina A y calcio.

### CULTIVO

**Suelo:** bien trabajados y ricos en materia orgánica. Si las raíces encuentran cascotes en su camino se deforman fácilmente.

**Siembra:** debe hacerse de asiento en hileras y a partir de finales de verano. Lo ideal es hacer siembras escalonadas cada dos o tres semanas para tener una cosecha prolongada.

Sembradas en cajoneras, las zanahorias serán cortas y gruesas.

**Tareas específicas:** a comienzos de otoño cuando la huerta va quedando desprovista de hortalizas, pueden intercarse unas hileras de zanahorias en suelos donde haya habido cebollas o miembros de esa familia.

A medida que van creciendo se hacen raleos para su mejor desarrollo.

Mantenga la hilera libre de malezas, eliminándolas con cuidado para no molestar las raíces de las zanahorias.

Cuando las zanahorias están maduras asoman por arriba de la tierra sus "hombros" anaranjados. Haga la prueba con algunas para verificar si han alcanzado el tamaño justo. Si las dejamos florecer se tornan muy fibrosas y habremos perdido la cosecha.

### ENFERMEDADES Y PLAGAS

Pueden aparecer pudriciones causadas por hongos. Levante las plantas enfermas y haga un pequeño recambio de tierra para evitar su propagación.

Son muy susceptibles al ataque de insectos del suelo, que hacen túneles comiendo la zanahoria a su paso. Rote este cultivo con cebollas o copetes que dejarán el suelo libre de insectos ■



# HORTALIZAS PERENNES

**S**ólo unas pocas hortalizas permanecen a lo largo de los años en la huerta: la frutilla, el espárrago y el alcaucil figuran entre las más conocidas. Necesitan algunos cuidados y una muy buena preparación del suelo para mantener una buena producción ya que quedarán muchos años en el mismo lugar durante varias temporadas.



## ESPÁRRAGO (*Asparagus officinalis*)

Esta liliácea posee raíces engrosadas que cada año dan tallos más gruesos y en mayor número. La vida útil de la planta se estima en unos quince años, con el pico de producción a los siete.

Requieren amplio espacio y hacen falta por lo menos 10 plantas por persona para satisfacer su consumo. Se comen hervidos o al vapor como entrada, en tartas y gratinados.

Se siembra a fines de invierno, al resguardo del frío, en macetas individuales o bandejas con plugs, ubicando una o dos semillas por maceta. Para adelantar la producción un par de años pueden comprarse las arañas a los productores; se plantan a comienzos de otoño o fines de invierno en zanjas de 30 cm de ancho, a 30 cm de profundidad, dejando 1 m entre zanjas. En el fondo se coloca una buena capa de compost con estiércol seco sobre la que se apoyan las arañas cuidadosamente a 70 cm de distancia aproximadamente y se cubren con 8 cm de tierra. Brotan en primavera y en el otoño el follaje se poda al ras. Luego hay que cubrir la base de las plantas con una capa de compost.

A partir del tercer o cuarto año las plantas deben ser aporcadas con tierra o compost a fines de cada invierno para que los brotes nuevos crezcan bajo la tierra y produzcan espárragos blancos. Cuando la cosecha termina se deja crecer las plantas libremente. A veces es necesario tutorarlas. Para

obtener espárragos blancos el corte se hace bajo la tierra, cuando las puntas de los brotes comienzan a asomarse. La cosecha de espárragos verdes es más sencilla, ya que se cortarán cuando tengan un largo de entre 15 y 20 cm sobre el nivel del suelo y aún no se hayan abierto. La cosecha comienza a partir del cuarto año, desde principios y hasta fines de la primavera.

## FRUTILLA (*Fragaria sp*)

La frutilla es una rosácea que se multiplica fácilmente mediante estolones. Gran favorita entre las frutas, se necesitarán alrededor de 30 plantas para abastecer a una familia tipo.

Preferen un suelo fresco y fértil. La plantación de plantines comprados a raíz desnuda se hace en otoño, a una distancia de entre 25 y 35 cm. Se cosechan en primavera hasta principios de verano. Cuando las frutillas comiencen a madurar, protéjalas de los pájaros cubriéndolas con alambre de gallinero o redes. Si las frutas maduran sobre plástico o mulch posiblemente contraigan menos enfermedades fúngicas



## ALCAUCIL (*Cynara scolymus*)

Pertenece a la familia de las Compuestas y es pariente del cardo. El alcaucil en flor es un espectáculo impactante y llega a medir más de 1m. Aunque son perennes, se debe renovar las plantas cada dos o tres años para que no decaiga la producción ni la calidad. Los pimpollos se consumen hervidos con vinagre y los corazones se usan en la preparación de tartas o ensaladas.

El suelo, además de tener buen drenaje y estar muy trabajado debe contener abundante humus y materia orgánica.

A fines de verano se separan los hijuelos que han nacido

alrededor de la planta madre y se los planta a una distancia de 1 m, ya que el alcaucil desarrolla un gran tamaño. Podremos disfrutar de nuestros primeros alcauciles a partir del segundo año. Si se deja abrir los pimpollos, se convertirán en hermosas flores de cardo de color violáceo.



# GUÍA PARA LA APLICACIÓN DE PRODUCTOS FITOSANITARIOS

Cuando encaramos el proyecto de una huerta familiar, generalmente buscamos llevar adelante un cultivo orgánico. Sin embargo hay momentos -sobre todo en el verano- en que las pestes arremeten sin piedad.

Nunca más cieto aquello de que es mejor prevenir que curar. Cuanto mejores sean las condiciones de cultivo (suelo fértil y suelto, pleno sol, riego adecuado), menores serán las posibilidades de que nuestras plantas se arruinen.

Los controles químicos suelen ser rápidos y efectivos, siempre que acertemos con el producto adecuado. El manejo de este tipo de productos requiere mucha atención y un mínimo de conocimiento. Deben aplicarse como último recurso, después de haber agotado todo tipo de control biológico (ver fascículo Nº 3). En ese caso considere lo siguiente:

1. Pulverice temprano por la mañana o cuando cae el sol. Nunca cuando se avecinan lluvias.
2. Use vestimenta y equipo adecuados. Lávese muy bien luego de la aplicación.
3. Enjuague prolijamente la pulverizadora o la regadera después de usarla.
4. Anote en un calendario el producto que utilizó, la fecha de aplicación y el periodo de carencia (tiempo de espera entre la última aplicación y la cosecha) que figura en el marbete.

## PLAGAS, ENFERMEDADES Y SU CONTROL

### Plagas más comunes

**Arañuela roja y parda:** la arañuela es un insecto del tamaño de una cabeza de alfiler. Sus finas telarañas se ven en el envés de las hojas. Aparecen generalmente con el tiempo seco y caluroso.

**Control:** en caso de ataques reducidos, lave las hojas con un chorro fuerte de agua. Si se han propagado, pulverice con Vertimec (Abamectin), Peropal (Azociotolín), Magister (Fenazaquin), Acaristop (Clofentazina, sólo ovidada) o Tetrako (Dicofol + Tetradifón).

**Vaquitas:** algunas son benéficas y otras depredadoras. Entre las peores figuran la vaquita de la papa o de los melones y el bicho moro.

**Control:** si el ataque es leve y las encontramos sobre las hojas podemos aplastarlas con los dedos. Si están presentes en varias plantas al mismo tiempo se puede pulverizar con Decis (Deltametrina), Thiodan o Thiodex (Endosulfán).

**Orugas:** dentro de las muchas que existen, podemos mencionar a las medidoras, cortadoras, gusano grisiento y la oruga militar.

**Control:** son fácilmente eliminables con una o dos aplicaciones de algún producto tipo Decis (Deltametrina), Commanche (Cipermetrina), Sevin 85 (Carbaryl), Thuricide (Baclyus thuringensis).

**Pulgones:** son pequeños insectos con la apariencia de mosquitos sin alas. Los hay de diferentes tipos: verdes, amarillos, negros y lanigeros, entre otros.

**Control:** en ataques leves, pueden sacarse a mano. De lo contrario, pulverice

con algún piretroide (Commanche, Decis) o Bester (Clorpirrifos) o Confidor.

**Chinches:** la más común es la chinche verde. Aparece principalmente en primavera y verano.  
**Control:** se combaten sin problemas con piretroides como Commanche o Decis.

**Gusanos minadores o dibujantes:** dejan su rastro en las hojas, que aparecen surcadas por pequeños túneles.  
**Control:** pulverice con Vertimec (Abamectin).

**Moscas blancas:** están en el envés de las hojas. Sus secreciones atraen a la fumagina (hongo) y con sus picaduras pueden transmitir diferentes virus.

**Control:** pulverizar con Applaud + Deverthion, o con Confidor.

**Caracoles y babosas:** actúan principalmente de noche. Los favorece la alta humedad.

**Control:** espolvorear con cenizas las zonas donde se encuentran o con Miloxido, Babosil o Baborón (Metaldehído). Otras insecticidas son muy tóxicas y se debe evitar el contacto directo con las plantas.

**Nematodos:** son pequeños insectos que viven bajo la tierra y atacan las raíces de las plantas.

**Control:** plante variedades resistentes a esta plaga e intercale otras que los espanten como, por ejemplo copetes (*Tagetes* spp). Ante una epidemia, riegue el suelo con un insecticida que los controle.

### Enfermedades más comunes

**Antracnosis:** la causa un hongo y se manifiesta en forma de manchas circulares que suelen tener el borde violáceo y el centro más claro.

**Control:** en tratamientos preventivos se puede pulverizar con Antracol. Frente a ataques fuertes use Carbendazim, Benalte, Saprol, Bavistin.

**Damping off o mal de los almácigos:** lo provocan hongos que viven en el suelo, generalmente en almácigos muy húmedos o poco ventilados.

**Control:** evite la humedad excesiva. Riegue o pulverice con funguicidas que combatan los hongos del suelo como Almacigol, Previcur o Bavistin.

**Botritis o podredumbre de las flores o frutos:** provoca un hongo en situaciones de calor y humedad. Se manifiesta en forma de polvillo sobre pimpollos, flores o frutos. Termina pudriéndolos por completo.  
**Control:** evitar los riegos al atardecer. Pulverizar con Euparén, Bavistin o Sumilex.

**Vinuela:** enfermedad fúngica que se manifiesta en forma de pequeñas manchas pardas o violáceas sobre las hojas.  
**Control:** pulverizar con Benlate (Benomil) o Carbendazim.

**Oidio:** aparece sobre las hojas en forma de manchas peluditas y blancuzcas.

**Control:** pulverizar con Saprol, Sisthena, Rubigan o Cercobin.

**Roya:** es un hongo que produce pústulas de color naranja o amarillado en el envés de las hojas.

**Control:** pulverizar con Saprol y Plantvax.



Pulgón en puerro.



Oruga en hoja de mostaza



Bermyenas atacadas por vasquilla.



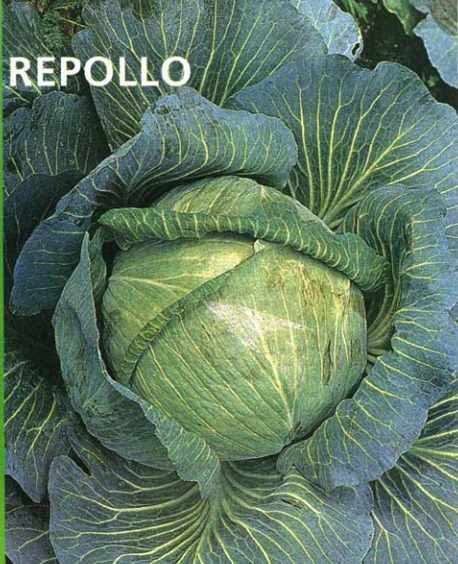
Caracol en repollo.



Vinuela en acelga.



# REPOLLO



## REPOLLO (*Brassica capitata*)

- **Familia:** Crucíferas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** desde fines del verano hasta la primavera
- **Cosecha:** otoño a verano
- **Características:** es una planta muy decorativa, con grandes hojas de textura y colores muy interesantes. Las cabezas llegan a medir 50 cm de diámetro.
- **Varietades:** rojo y blanco
- **Cultivo:** puede sembrarse directamente en el suelo o en almácigos. En ese caso, habrá que transplantar cuando las plantitas tengan entre 8 y 15 cm de diámetro. En el mercado hay semillas de variedades tempranas, tardías y para las distintas estaciones. Según la fecha en la que hayamos plantado, tendremos que esperar entre 65 y 95 días hasta la cosecha. No recomendamos que se extienda hasta el verano porque las altas temperaturas aceleran el crecimiento y los lleva a florecer. Al cosechar, corte por debajo de la cabeza, que deberá mostrar un buen tamaño y estar firme. A veces se forman cabezuelas laterales que prolongan la producción.
- **Suelo:** con buen drenaje y fértil.
- **Distancia entre plantines:** entre 30 y 40 cm.
- **Observaciones:** puede comerse crudo en ensalada, saltado en platos de la cocina china, hervido en el puchero o como chucrut.

# ALCAUCIL



## ALCAUCIL (*Cynara scolymus*)

- **Familia:** Compuestas
- **Ciclo:** perenne
- **Siembra:** en zonas de clima templado, en el invierno.
- **Cosecha:** primavera
- **Características:** tienen follaje gris muy recortado y decorativo. Miden hasta 1,20 m de altura.
- **Varietades:** las hay compactas y globosas, por ejemplo, la variedad Globo Verde, y otras más puntiagudas y de tonalidades violáceas, como la Estrella Imperial.
- **Cultivo:** Las semillas de gran tamaño se siembran en pequeñas macetas o en su lugar definitivo. Como toleran el transplante, también se pueden sembrar en almácigo. Asegúrese de proteger los nuevos plantines de las heladas fuertes. Las plantas deben renovarse periódicamente mediante una división a fines del verano. Es importante que los esquejes se corten con raíces o un poco de rizoma para que prendan más rápidamente. Los riegos deben intensificarse en el momento de la floración. Cuando la planta empieza a desarrollarse es preciso aporcarla con tierra, tanto para evitar que se tumbe por su propio peso como para proteger la base del frío.
- **Suelo:** fértil, bien drenado, preparado y profundo.
- **Distancia entre plantines:** entre 80 cm y 1 m.
- **Observaciones:** los corazones se consumen en tartas o ensaladas y, al igual que las hojas, también hervidos y con vinagretas.

# SABORES DE LA HUERTA



## Estofado de cerdo y repollo

**Ingredientes:** (para dos personas)  
600 g de cerdo cortado cada dos costillas  
300 g de chorizo bombón puro cerdo  
1 patita de cerdo cortada al medio  
1 apio  
4 zanahorias  
2 cebollas  
20 g de manteca  
1 cucharada de aceite de oliva  
vino blanco seco  
extracto de tomate  
caldo  
sal y pimienta  
1 repollo cortado en juliana

### Procedimiento:

- Corte el repollo en juliana y cocínelo entre 30 y 45 minutos.
- Hierva la patita de cerdo durante una hora.
- Dore la cebolla con aceite y manteca.
- Añada el pechito de cerdo, los chorizos en rodajas y luego el vino blanco.
- Retire las carnes.
- Agregue las verduras al fondo de cocción para dorarlas.
- Luego, sume el extracto de tomate, el caldo y el repollo cocido.
- Coloque esta mezcla sobre la carne.
- Tape y cocine durante una hora.

## Alcauciles estofados

**Ingredientes:** (para 4 personas)  
8 a 12 alcauciles

agua  
sal  
pan rallado  
queso rallado  
perejil  
ajo  
cebolla  
vino blanco  
aceite

### Procedimiento:

- Cocine la cebolla con ajo, aceite y perejil a fuego muy lento.
- Limpie los alcauciles dejando sólo los corazones.
- Rellénelos con la mezcla de pan y quesos rallados, perejil y sal.
- Cocine sobre la cebolla.
- Agregue vino blanco y caldo si es necesario.
- Sirva con su mismo jugo.



Por el chef  
Donato de Santis,



*elgourmet.com*







## RÚCULA

### RÚCULA (*Eruca sativa*)

- **Familia:** Crucíferas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** todo el año
- **Cosecha:** permanente
- **Características:** es de ciclo muy corto y fácil de cultivar. Crece y florece tan rápidamente que se resemebra sola si no la cosechamos a tiempo.
- **Varietades:** Italiana y Selvática, entre otras. Difieren en la forma de la hoja y la intensidad del sabor.
- **Cultivo:** las semillas germinan prácticamente todo el año y la cosecha comienza, según la estación, a partir de las dos o tres semanas de sembradas. La siembra se realiza de asiento y se debe escalonar. Si las temperaturas son elevadas la rúcula puede germinar en tres días. Dado lo rápido de su desarrollo no es necesario repicar los plantines. Se recomienda una cosecha temprana y permanente con el fin de impedir la floración pues, al llegar a esa etapa, las hojas se tornan más duras y de sabor más fuerte. No obstante, si le permitimos florecer tendremos un lindo espectáculo en la huerta y podremos adornar nuestras comidas con sus flores, también comestibles.
- **Suelo:** franco
- **Distancia entre plantines:** 10 cm
- **Observaciones:** tiene un sabor particular y picante. Tan popular como la lechuga, la rúcula es casi indispensable en ensaladas y pizzas.



## HABA

### HABA (*Vicia faba*)

- **Familia:** Leguminosas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** abril o primavera temprana.
- **Cosecha:** a los 100 días de la siembra.
- **Características:** las habas son una especie de poroto que se cosecha y consume tierno. Sus tallos son simples, erectos y las flores forman vainas que contienen los granos.
- **Varietades:** hay muchas, de distinto tamaño, cantidad y color de granos.
- **Cultivo:** el calor excesivo no las favorece. La siembra se realiza de asiento, a una profundidad de 5 cm. A veces necesitan un tutor para sostener el peso de los frutos. Cuando comienza la floración se pueden cortar los extremos de los tallos para acelerar la formación de vainas.
- **Suelo:** franco.
- **Distancia entre plantines:** entre 30 y 40 cm.
- **Observaciones:** son dulces y se comen hervidas o al vapor.

## SABORES DE LA HUERTA



elgourmet.com

### Carpaccio

Ingredientes: (para 4 personas)

600 g de carne de ternera (ojo de bife o lomo)  
200 cc de mayonesa  
1 o 2 cucharadas de salsa Worcestershire  
mostaza inglesa en polvo  
aceite de oliva extra virgen  
jugo de 1 limón  
sal  
leche  
pimienta recién molida  
100 g de queso grana o parmesano en láminas finas  
rúcula

#### Procedimiento:

Corte la carne finamente a cuchillo. Si fuera necesario, aplástela con un maza entre dos hojas de papel manteca o papel film.



■ Cubra la base de un plato playo grande con los cortes.

■ Para preparar la salsa, mezcle la mayonesa con la salsa Worcestershire, la mostaza, el jugo de limón y la sal. Diluya con un poco de leche si resulta muy espesa. Reserve en el frío.

■ Decore el plato con la salsa, la rúcula y las escamas de queso. Condimente con aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta negra a gusto.

#### Procedimiento:

■ Cocine la cebolla con aceite a fuego lento.

■ Condimente el cordero cortado en tiritas con poca sal en el preciso momento en que lo va a añadir a la cebolla.

■ Agregue el vino, un poco de agua o caldo, los cardos y, por último, las habas.

■ Cocine durante 20 minutos.

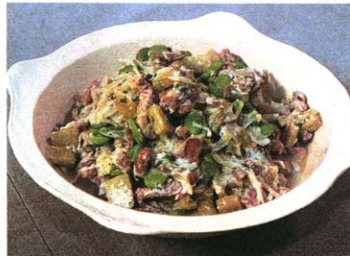
■ Bata los huevos con el queso, perejil, pimienta y el jugo de limón.

■ Vierta esta crema de limón sobre el cordero. Termine de cocinar al fuego o en el horno, durante 7 u 8 minutos.

### Cordero con queso y huevo

Ingredientes: (para 4 personas)

1 cebolla cortada en pluma  
1 kg de paleta de cordero deshuesada  
2 tallos de cardos, pelados, cortados en cubitos y hervidos  
vino blanco  
agua o caldo  
100 g de habas hervidas o frescas  
queso parmesano rallado fino  
2 huevos enteros  
perejil  
jugo de limón  
pimienta

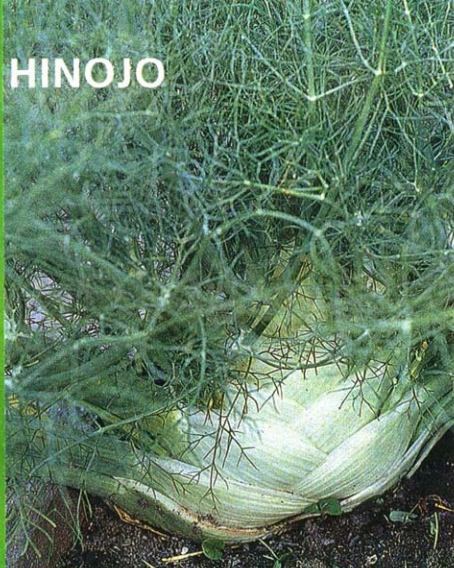


### CONSEJOS

- Utilice ojo de bife: es más sabroso que el lomo.
- Condimente en el momento de servir, nunca antes.
- Antes de cocinar el cordero se puede marinar en vino para que resulte más tierno.
- Se recomienda presentar en cazuelas individuales.
- Se pueden agregar achicorias o acelgas previamente hervidas a la preparación.



# HINOJO



## HINOJO (*Foeniculum dulce*)

- **Familia:** Umbelíferas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** fines de verano y fines de invierno
- **Cosecha:** cuando el tallo se ha engrosado y antes de que las flores comiencen a abrirse.
- **Características:** las hojas y los tallos tienen un intenso perfume.
- **Varietades:** hay dos, la verde y más común (que forma un tallo engrosado en la base) y la de follaje morado, de sabor más suave y tallos más finos.
- **Cultivo:** la siembra puede hacerse de asiento o en almálico. Necesitan un suelo rico en humus y mullido. Ante la inminencia de heladas fuertes hay que cubrir las plantas durante la noche. En el momento de plantarlos deben enterrarse unos 3 cm más del cuello. Diez o quince días antes de la cosecha se aporca tierra alrededor del cuello, tapándolo unos 15 cm. Eso permitirá el blanqueo y los protegerá de las heladas.
- **Suelo:** muy bien drenado.
- **Distancia entre plantines:** entre 20 y 30 cm
- **Observaciones:** el hinojo ha ido ganando terreno en los últimos años. Acompaña pescados y carnes, generalmente braseado. Se lo usa en sopas, salsas o crudo en ensaladas. Las semillas le dan sabor a quesos y panes.

# ACELGA



## ACELGA (*Beta sp*)

- **Familia:** Quenopodiáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** verano a primavera
- **Cosecha:** otoño a verano
- **Características:** tiene un follaje vigoroso y brillante que da una nota interesante todo el año, ya que si bien su ciclo es anual puede permanecer hasta dos años en la huerta.
- **Varietades:** difieren en el color de las pencas y las nervaduras: blanco, rojo, rosado o amarillo, muy ornamentales.
- **Cultivo:** es uno de los más sencillos y da cosechas continuas. La siembra puede ser en almálico o de asiento. Cuando los plantines tienen entre 10 y 15 cm de altura están listos para ser trasplantados a su lugar definitivo. Hay que cortar las hojas a 3 o 5 cm del suelo y sin miedo, ya que eso estimula la formación de hojas nuevas
- **Suelo:** franco y fértil.
- **Distancia entre plantines:** entre 15 y 25 cm.
- **Observaciones:** por su alto contenido de hierro y fibra se recomienda incorporarlas a la dieta diaria. Las pencas se pueden gratinar o utilizarse en recetas de la cocina china. Si se la corta cuando aún está tierna puede reemplazar a la espinaca cruda en ensaladas, tartas y buñuelos.

## SABORES DE LA HUERTA



elgourmet.com

### Verduras a la jardinera

#### Ingredientes:

- 8 berenjenas
- 8 morrones rojos
- 8 morrones amarillos
- 16 zanahorias
- 4 coliflores
- 8 canastas con cebollitas
- 16 hinojos
- peperoncino
- aceite de oliva
- sal parrillera fina

#### Procedimiento:

- Elija verduras sanas y firmes. Lave, seque y córtelas en trozos.
- Ponga las verduras en un escurridor, espolvoréelas con sal fina. Déjelas allí, presionadas por un peso durante 24 horas.
- Escurre nuevamente. Mezcle con peperoncino y guarde en frascos herméticos cubriendo con aceite de oliva.
- Agregue un poco más de aceite

### CONSEJOS

- Las verduras deben compactarse bien dentro de los frascos.
- Para blanquear las hojas y los tallos de acelga se los sumerge un instante en abundante agua salada en ebullición.
- El queso Toma de Gressoney puede reemplazarse por queso parmesano joven.



- a medida las verduras lo absorban.
- Guarde en un lugar fresco y oscuro.

### Acelga con queso de Gressoney

#### Ingredientes: (para 4 personas)

- 2 atados de acelga bien lavados
- 300 g de queso Toma de Gressoney
- 1 taza de harina
- 4 huevos
- aceite para freír
- 1 taza de caldo de verduras

#### Procedimiento:

- Blanquee las hojas de acelga y los tallos pelados. Enfríe inmediatamente y seque bien.
- Luego pase por harina y huevo. Fría un minuto o dos y deje secar sobre papel absorbente.
- En una fuente para horno disponga capas de abundante queso cortado en láminas finas y otras de acelga fritas. Rocíe con el caldo antes de pasar a un horno precalentado a temperatura media.

### Alcauciles con langostinos

#### Ingredientes: (para 4 personas)

- 8 alcauciles
- agua
- limón
- vino blanco
- sal y pimienta
- 150 g de langostinos crudos, pelados y sin tripa
- aceite

#### Procedimiento:

- Limpie los alcauciles y córtelos en 8 partes.
- Cocine con aceite. Salpimentar.
- Luego, tape con un repasador remojado en agua y limón.
- Saltee o hierva los langostinos.
- Condimente los alcauciles con aceite, perejil y limón.





# CÓMO CONSTRUIR UN TUTOR EN FORMA DE PIRÁMIDE

**A**demás de sostener plantas de tallos blandos, trepadoras o rastreras, los tutores embellecen la huerta dándole una nota vertical. Las formas y materiales pueden variar pero lo importante, en todos los casos, es que sean lo suficientemente rígidos como para que las plantas y sus frutos puedan apoyarse en ellos.

Este tutor en forma de pirámide fue diseñado para sostener una planta de zapallos con el fin de aprovechar el espacio al máximo, haciendo que trepe en lugar de cubrir el suelo.



Planta de zapallo en pleno desarrollo



12



34



56



**Materiales y herramientas necesarios:**

- 4 cañas gruesas de entre 3 y 5 cm de diámetro, de 2 m de largo
- 3 cañas más delgadas, de 2 cm de diámetro
- alambre fino
- tenaza
- tijera y serrucho
- taladro con mecha para madera

1. Perfore las 4 cañas gruesas a diez centímetros de la punta aproximadamente. Empareje los extremos con un serrucho de manera que tengan el mismo largo.
2. Enhebre las cañas pasando el alambre fino por los agujeritos para que queden unidas en el extremo superior.
3. Coloque la estructura básica en el cantero enterrando apenas las cañas para que quede fijo. La apertura de la base la determinará el ancho del cantero. Fije la parte superior dando unas vueltas más de alambre.
4. Con las cañas más finas se hacen los cuadros transversales, cortándolas a medida que se van midiendo. Se afirman con alambre.
5. La pirámide terminada. En este caso se hicieron tres vueltas transversales de cañas, pero pueden hacerse cuantas sean necesarias según el tamaño de la planta.
6. Siembre las semillas cerca del pie de las cañas: a medida que crezcan los tallos se irán enredando en los soportes.