

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

# LA HUERTA *fácil*

Precio: \$3,50

CON  
UN SOBRE  
DE SEMILLAS  
DE REGALO

GUÍA PRÁCTICA Nº 5

LAS HUERTAS MÁS LINDAS  
MATERIALES ■ DETALLES DE LA CONSTRUCCIÓN ■ 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 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° 5.** En esta última entrega recorremos jardines, patios y chacras en los que se han adoptado distintos modelos de huerta. Las variantes están dadas por el sitio disponible, los cultivos elegidos y, en definitiva, por las necesidades de cada familia. Tratamos de reunir las más lindas y fáciles de trasladar a áreas tanto urbanas, suburbanas como campestres sin dejar de lado sus medidas, los materiales utilizados ni las hortalizas que albergan.





Antiguamente las huertas ocupaban un lugar importante en estancias y chacras, pero se las solía ubicar lejos de las edificaciones. Eran amplias, se trabajaban con arados y sólo ocasionalmente recibían la visita de los dueños de casa. Tenían caminos de tierra o de pasto y eran cultivadas sobre caballones o en surcos, según las condiciones del lugar. Hoy en día las cosas han cambiado: la vuelta a lo natural y al contacto con la tierra nos llevan a desear tener una huerta propia, por pequeña que sea. El uso exagerado de agroquímicos, forzados y cosechas tempranas en los cultivos comerciales hacen que verduras y frutas tengan menos gusto, perdiendo irremediablemente ante los aromas, colores y sabores de la cosecha casera. Repasemos los requerimientos básicos: necesitamos un lugar a pleno sol y con buen drenaje; a partir de ahí las posibilidades son infinitas. La ubicación de la huerta y la provisión de agua deben ser de fácil acceso; su trazado tal que la haga placentera

de cuidar y transitar.

El gasto inicial, si ha sido acertado, será directamente proporcional a la funcionalidad futura de la huerta. Cuanto más invitamos al comenzar en abonos orgánicos o sustratos, por ejemplo, mejores serán los rindes y mucho más sencillo su mantenimiento. Meditar sobre materiales y diseño nos ayudará a lograr un espacio decorativo -tal vez más allá de lo que jamás hubiéramos imaginado- agradable para visitar y trabajar, que se integrará al jardín sin necesidad de ser ocultado. Los modelos elevados aprovechan el espacio al máximo, garantizan un buen drenaje y, por su comodidad, resultan apropiados para que los trabaje gente mayor, con limitaciones físicas o que no tenga la intención de hacer grandes esfuerzos. Recuerde que en estos pequeños espacios la planificación es fundamental para poder cosechar permanentemente y que quepan el mayor número posible de nuestras hortalizas favoritas.



## ◀ CON AIRE TROPICAL

A la vera de una entrada de autos sobre la que dan las ventanas del living y el comedor se planeó este jardín de hortalizas que disfruta de buen sol durante los meses de verano. Los canteros cuadrados, al ras del suelo y con bordes de madera, trazan un atractivo dibujo asimétrico sobre el terreno. En el cantero central se combinaron hierbas aromáticas para repeler insectos nocivos, copetes que atraen a los benéficos y, en todos, se tuvo cuidado de agrupar verduras en forma orgánica. En algunos se plantaron grandes matas de papiros para que actuaran como punto focal todo el año, detalle especialmente interesante en los momentos en que se hace el recambio de plántines.

### PARA TOMAR NOTA

Los espacios residuales entre construcciones o lugares de paso pueden transformarse en áreas de cultivo. Si tiene problemas de falta de sol, combine verduras con herbáceas que soporten estas condiciones ■

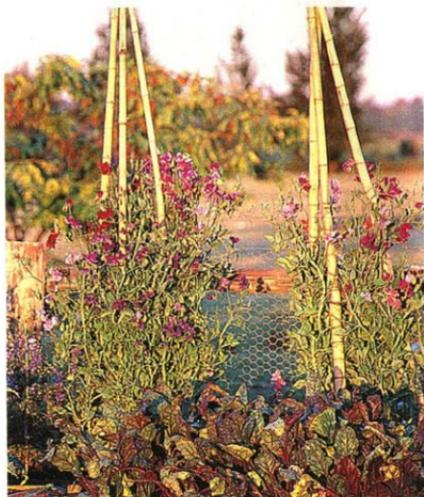
## ◀ SIMÉTRICA Y FUNCIONAL

Los caminos perpendiculares que surgen de un camino central marcan los límites de los canteros en esta pequeña huerta. El contorno está delineado por setos de boj cuidadosamente podados. Se combinaron verduras, asociándolas para su mayor provecho, texturas de follaje y herbáceas, tanto perennes como anuales, para que no faltara color. El riego es por goteo.



## ENTRE FLORES Y HORTALIZAS

Para lograr esta romántica huerta se elevó un terrapién a 40 cm que asegura un correcto drenaje. Sólo entonces se enterraron postes de eucalipto impregnado para marcar un rectángulo de 12 x 17 m, espacio suficiente para proveer de hortalizas frescas a dos familias. El cerco de alambre de gallinero evita la entrada de animales, ya que se trata de una zona abierta. El diseño propuso albergar tanto verduras como flores: sobre los canteros perimetrales se alinearon soportes de caña para que trepan arvejillas de olor (*Lathyrus odoratus*); las espuelas de caballero (*Delphinium sp*) dan color y flores de corte. Los senderos son de ladrillos asentados sobre arena y el contorno de los canteros está hecho en pino impregnado.





## CADA COSA EN SU LUGAR

Nada quedó librado al azar en esta prolífica y práctica huerta. Un pasillo lateral de 6 x 3 m al que no se le daba uso pero con muy buen sol fue el lugar elegido para colocar estos sólidos canteros elevados, hechos con tablas de pino tratado de 2' x 6'. Los caminos se cubrieron con piedras que repiten el color del piso (piedra París), opción que se recomienda en este tipo de modelos ya que no exige arrodillarnos sobre ellas para trabajar los cultivos. El cantero en U brinda una buena superficie aprovechable y las aromáticas se plantaron en el cajón central para tenerlas siempre a mano. El cerco de madera no quedó fuera del esquema: soporta un estante para poner macetas, plantines, y herramientas. En el otro extremo se construyó un cajón más bajo para hacer los almacigos.



## EL TRIUNFO DE LA IMAGINACIÓN

Un plan sumamente ingenioso se opuso a la falta de espacio. El jardín era chico y la piletta cubría la mayor parte de la superficie. Aprovechando la pendiente ocasionada por la construcción de esa piletta elevada, se ideó un diseño escalonado que da lugar a terrazas de cultivo en el único lugar soleado disponible. Los escalones miden aproximadamente 1 x 2,8 m; el alto está dado por el ancho del durmiente. Al estar instalada en una zona urbana no fue necesario cercarla, lo que simplificó la fusión con el entorno. La reja de la piletta se utilizó como espaldera para habas, arvejas, tomates o zapallos, según la estación. Se colocaron mosaicos que permiten pisar sin miedo y trabajar con facilidad entre colores de flores y frutos.





## RECICLAR PARA CULTIVAR

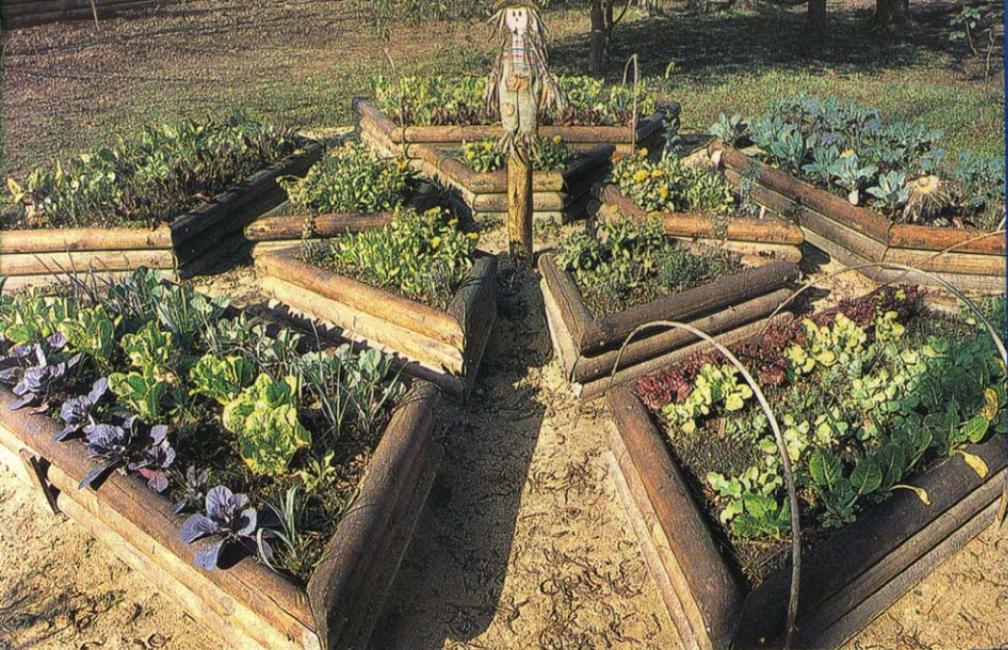
El espacio residual entre el tónder y el límite del terreno se destinó a cajones de diversos tamaños y alturas contruidos con madera de pallets reciclados. El espacio fue suficiente para incluir una mesa de trabajo, compostera y caminos de circulación sin competir con las zonas de cultivo. Se aprovechó el alambrado del tónder cubierto con cañas para plantas trepadoras, tomate y maíz. En el cerco perimetral continúa la plantación de frambuesas, arvejillas y flores de corte para estimular la presencia de insectos benéficos.

Las estructuras que sostienen las protecciones contra heladas nocturnas se armaron con alambre grueso. Durante el día pasan desapercibidas, sin perturbar las tareas.



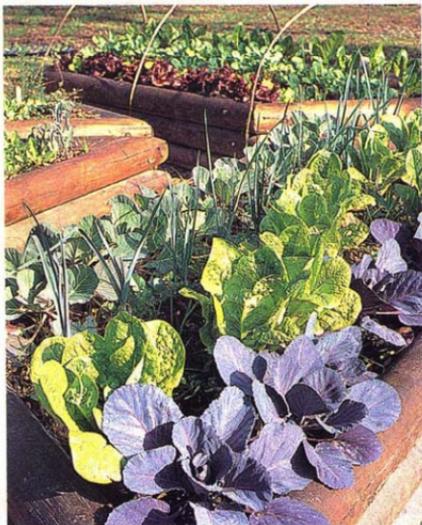
### PARA TOMAR NOTA

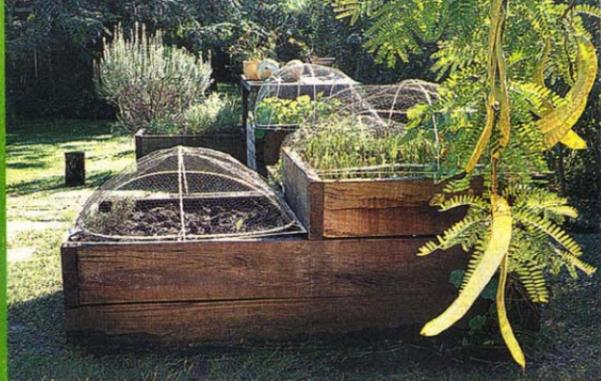
Muchas veces vemos en un volquete materiales que, con un poco de ingenio, podrían transformarse en piezas estructurales de nuestra huerta. Tal es el caso de estos pallets de ladrillos descartados en una obra ■



## EL PENTÁGONO

En el claro de un bosque a la orilla del río se optó por colocar canteros elevados de 3 hileras de troncos tratados, previendo posibles crecidas. El nivel máximo del agua ha llegado hasta el segundo, sin afectar nunca el área de raíces. Cinco canteros perimetrales y cuatro internos en forma de trapecio crean un inusual diseño pentagonal. Los cómodos caminos de arena hacen posible trabajar alrededor de cada uno. El diseño se completa con frutales plantados en círculo y un simpático espantapájaros en el centro. La plantación se realizó en hileras, ricas en colores y texturas, sin descuidar la asociación benéfica de cultivos.





## ◀ INTEGRADA AL JARDÍN

Una huerta en perfecta armonía con el jardín: no existe cerco entre ellos y la elección de los mismos materiales de la casa recrea una sensación de continuidad. Se emplazaron cajones a diferentes alturas para facilitar las tareas y una mesada para trabajar. Los durmientes se cortaron por la mitad de su espesor para su mejor aprovechamiento. Cada cantero aloja una o dos especies de vegetales mezcladas con aromáticas.



## ◀ EN BARRANCA

Originalísima propuesta para un terreno en pendiente que recibe la mayor cantidad de horas de sol en invierno. Las terrazas semicirculares tienen tres niveles y están contenidas por tabloncillos verticales de quebracho unidos por una faja de hierro. Se colocaron baldosas dentro de cada cantero para facilitar el trabajo y se decidió reservar para las aromáticas grandes macetas situadas en un deck que sirve como descanso de la escalera. Las arvejillas crecen enredadas en soportes piramidales y el albramado que linda con el vecino sostiene las enredaderas de flor.



## ◀ EL CORAZÓN DE EL JARDÍN

Este fue un proyecto preciado para la dueña de casa: su prioridad era compartir con su familia hortalizas frescas, cultivadas en forma orgánica. Por eso no dudó en destinarle un sector a pleno sol en el centro del jardín, cerca de la parrilla y la galería, puntos de reunión cotidianos. Está construida con durmientes de quebracho y su tamaño (6 x 8 m) permite sembrar habas, lechuga, tomates y zucchini, entre muchas otras especies.



## CON VISTA A LA CIUDAD

Una huerta con una espectacular vista panorámica de la ciudad de Buenos Aires, en un balcón terraza cubierto con un deck de madera. Las jardineras de fibrocemento sin pintar se alternan con macetas cilíndricas dando ritmo e interés a la composición. Se apoyaron sobre un escalón hecho con tablas de madera, un factor que favorece el drenaje sin dañar el piso. Verduras de hoja y algunos puerros se asocian con hierbas aromáticas; el aspecto vertical y colorido viene de la mano de las flores de girasol. Unos simpáticos carteles pintados a mano para identificar los cultivos dan la nota de originalidad.

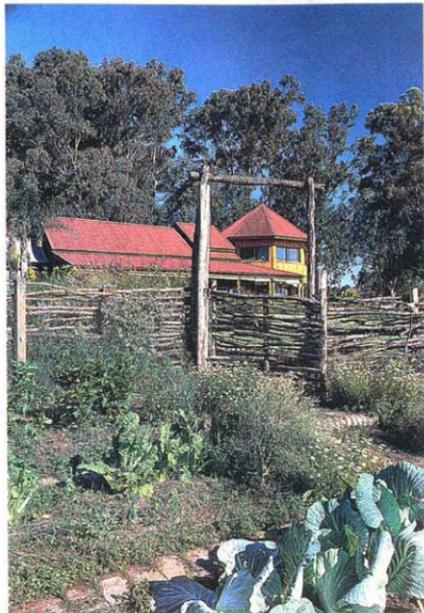


## ENTORNO RURAL

Construida sobre una suave pendiente, esta huerta fue resuelta por medio de un camino central con escalones.

Combina verduras y flores como copetes, que no sólo adornan el lugar sino que además repelen insectos. La plantación se realizó en semicírculos -dibujados por las mismas verduras- que emergen desde el camino central.

El espacio, poblado también por matas de manzanilla, tiene por frontera un rústico cerco de palos caídos, acorde con su entorno silvestre. La tranquera de entrada está enmarcada por una estructura de palos más gruesos. Al estar próximo a la casa, se lo pensó como un recorrido más del jardín, de ahí el cuidado prodigado a cercos, flores y cítricos. El extremo del cerco opuesto a la casa es de alambre, para no interrumpir la vista hacia el campo. Algunos sectores se cubrieron con pasto seco a modo de mulch para evitar el crecimiento de malezas.

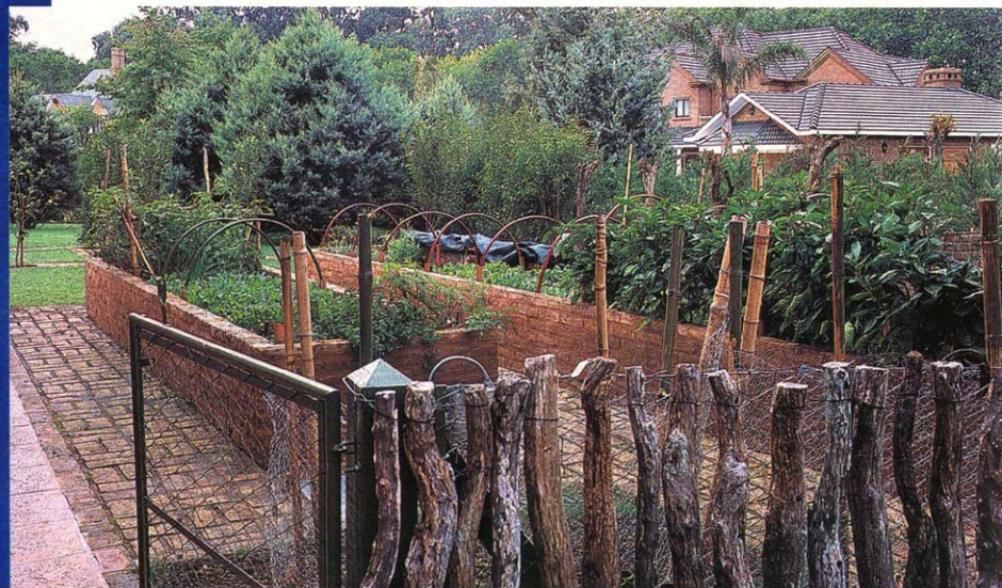


### PARA TOMAR NOTA

Las ramas caídas pueden entrelazarse para crear estructuras divisorias. Cuanto más torcidas sean, mejor: tendrán un aspecto más natural. Si es necesario, utilice alambres para sostenerlas. Los postes se ubican a una distancia de 1 m y los extremos que se entierran deben pintarse con brea ■







## ◀ EL ENCANTO DE LO SIMPLE

Ubicado en el frente del jardín a pleno sol, este austero proyecto utilizó materiales poco duraderos como, por ejemplo, varillones de sauce para el alambrado. Parte de la sencillez del diseño radica en el hecho de que los ladrillos, que forman un dibujo simétrico, se apoyaron directamente sobre el suelo. Las rosas blancas enmarcan la tranquera comprada en el mercado de pulgas, imprimiéndole un aire romántico.

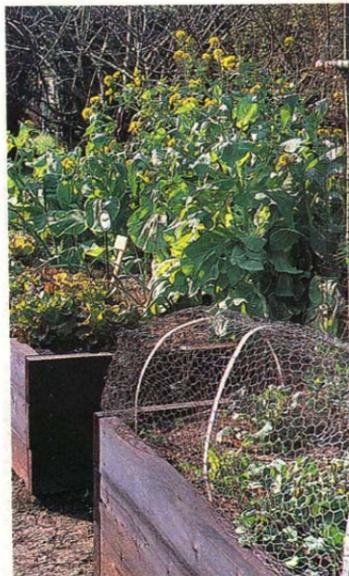


## ◀ LA HUERTA TERAPÉUTICA

Esta huerta está pensada para trabajar desde una silla de ruedas. Los caminos de 80 cm de ancho permiten un fácil desplazamiento y la altura de los canteros (60 cm) hace posible trabajar con comodidad. Por una cuestión de practicidad se combinaron aromáticas y verduras en los canteros, realizados en ladrillo al igual que la casa. También es de ladrillo el piso, que descansa sobre una base de arena. Los almácgicos están protegidos del acecho de los pájaros por una red sostenida por caños doblados. La compostera, en malla plástica, es muy utilizada en esta huerta en la que también hay lugar para los frutales.

## SECUENCIA RÍTMICA

Para aprovechar un espacio angosto pero del ancho del terreno se diseñaron estos cinco canteros de 2,5 x 1,20 m. Las tablas de eucalipto de 6' x 2' se pintaron con aceite quemado, lo que las hace más resistentes a la intemperie. Los canteros distan 60 cm el uno del otro para permitir el paso del agua que lleva hacia allí la pendiente natural del terreno. Hay un cantero exclusivamente de aromáticas; en los demás se sembraron todo tipo de hortalizas: puerros, diferentes variedades de lechuga, col china (en flor), acelga y arvejas, que en el verano serán reemplazadas por jugosos tomates, zucchini y chauchas.





## ◀ HUERTAS EN ASCENSO

Estos grandes contenedores (2,5 x 1 m) realizados con troncos de eucalipto tratado contienen tierra vegetal de mantilleros y acompañan la topografía escalonada del terreno. En el fondo, un biombo de maringones de eucalipto y caña tacuara oculta el ténder. En el escalón superior hay arbustos ornamentales: tibouchinas de flores azules y durantas de flores celestes que, junto con los choclos y las acelgas, hacen las veces de telón de fondo. También hay cuadros de tomates, lechuga mantecosa, espinaca, ají verde y radicchio. Todos los canteros están bordeados por hierbas aromáticas.

### PARA TOMAR NOTA

Los terrenos en pendiente tienen el grave defecto de provocar que tanto la tierra como las semillas se vean arrastradas por el agua. La solución a este problema es construir terrapienes. Es fundamental lograr una estructura firme enterrando profundamente los postes sobre los que se clavarán las tablas para armar cajones y canteros ■

## DE FRANCESA GEOMETRÍA

Formales y simétricos, estos cuadrados están delimitados por matas de boj prolijamente podadas. En el centro de cada uno de ellos se plantó una sola variedad de aromáticas, poniendo de relieve sugerentes contrastes de color y textura.



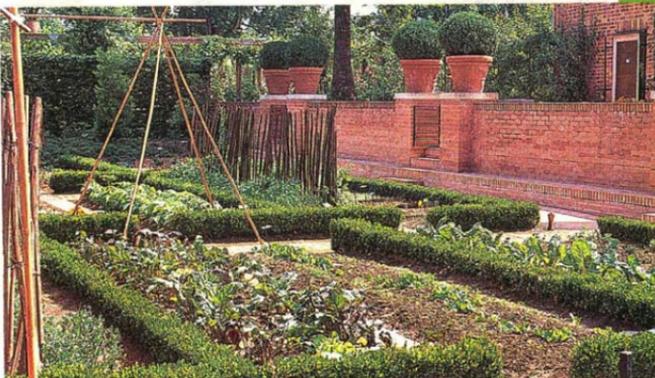
## BLANCA Y RADIANTE

Este moderno jardín de hortalizas fue proyectado respetando la arquitectura de la casa. Los arcos de hierro pintados de blanco marcan el acceso, unidos por alambres galvanizados sobre el que se apoyan enredaderas de rosas 'Iceberg'. Los caminos son de grava blanca, color que se repite en los postes y masas de gaura del jardín. Los cuadrados para verduras y frutales se definieron con listones de pino impregnado. La rodea un cerco de hierro y malla galvanizada de bajo mantenimiento. Jazmines del cabo en dos de sus lados y romeros en el paralelo a la calle producen un contraste de texturas, color y perfume.



## LA HUERTA EDUCATIVA

Niños en edad escolar visitan este rincón para asistir a clases teórico-prácticas en contacto con la naturaleza. Los caminos de ladrillo repiten los materiales de los edificios aledaños y setos bajas de *Buxus* limitan los canchales. Está alojada en una depresión a la que se accede bajando una escalera: se tuvo la precaución de elevar los canchales para lograr un buen drenaje. Las estructuras para las trepadoras están ejecutadas con palos y cañas.



## ACEROLA

# UN CONCENTRADO DE VITAMINA C

**E**sta fruta tropical, novedosa en nuestro país, llamada también "la cereza del Caribe", resulta la mayor fuente de vitamina C conocida en el mundo entre los vegetales cultivables. Ayuda a mantener la buena salud y a reponerse de enfermedades.

Colorada por fuera, carnosa y anaranjada por dentro. Jugosa y ácida. Esta fruta de unos 6 centímetros de diámetro, originaria de Centroamérica y casi desconocida en nuestro país, es la acerola, también llamada la "cherry de las Antillas" o la "cereza del Caribe".

Su agradable sabor va de la mano de sus asombrosas propiedades para la salud: posee la mayor concentración de vitamina C conocida en el mundo entre los vegetales cultivables. Su contenido de esta vitamina es enormemente mayor que el de la naranja, el alimento fuente por excelencia en nuestro país. Cien gramos de acerola, que ocupan aproximadamente el volumen de una taza de té, aportan por lo menos 1700 miligramos de vitamina C, valor que se cubriría con tres kilos y medio de naranjas.

Recientemente conocida en la Argentina, crece en climas cálidos y húmedos, de una planta arbustiva mediana con denso follaje y tronco retorcido. Pertenace a la familia botánica Malpighia, con diferentes variedades, como punícifolia, glabra o emarginata. Sus flores viran del color rosado blanquecino al rojo. Los frutos son colorados o escarlata, con tres semillas pequeñas, cada una de ellas encapsulada en un carozo prominente y rugoso.

### Alimentos, medicamentos y cosméticos

- La pulpa de la acerola se utiliza en la preparación de bebidas, jugos, helados, vinos, licores, dulces, salsas dulces, productos farmacéuticos, cosméticos y tinturas.
- La fruta fresca y el jugo, empleados en Brasil contra la fiebre y la disentería, poseen notorias propiedades nutritivas, antiánémicas, antioxidantes, antiinflamatorias, fungicidas, astringentes y diuréticas. Resultan perfectas aliadas para diluir los efectos del cansancio y el estrés, y refuerzan la resistencia frente a gripes, resfriados e infecciones. Pueden prevenir y combatir anemias, problemas de hígado, colesterol elevado, reuma, tuberculosis, y fortalecer el organismo en periodos de convalecencia.
- Existen también estudios que indican que la acerola es capaz de potenciar los efectos anticolesterol de la soja y la alfalfa, dos alimentos clave para el manejo de esa enfermedad.
- La cosmética está comenzando a incorporar la acerola en función de las comprobaciones de sus efectos antioxidantes

-virtud de la vitamina C-, sus altas proporciones de mucilago y sus proteínas con propiedades hidratantes y promotoras de la salud capilar.

### Superalimento

Todas sus virtudes la transforman en una fruta ideal para incluir en la alimentación de embarazadas, madres en lactancia, mujeres en edad fértil, niños, adolescentes, adultos mayores, personas con gran desgaste físico. Y para todos aquellos -¿quién está exento?- que necesiten recargar de energía y cuidar a su organismo en estos tiempos de vida ajetreada.

### Un cultivo no tradicional

Para el cultivo, que actualmente se está difundiendo en Brasil y otros lugares del mundo, se requieren suelos con fertilidad

| Composición cada 100 gramos de pulpa |                  | Vitamina C (mg X 100g) |
|--------------------------------------|------------------|------------------------|
| Componentes                          |                  |                        |
| Agua                                 | 91,10            | Acerola 1700           |
| Proteínas                            | 0,68             | Kiwi 86                |
| Fibra                                | 0,60             | Fruittilla 70          |
| Carbohidratos                        | 6,98             | Naranja 50-60          |
| Minerales                            |                  | Kinoto 55              |
| Calcio                               | 8,7              | Limón 50               |
| Fósforo                              | 16,2             | Pomelo 43              |
| Hierro                               | 0,17             | Mango 40               |
| Vitaminas                            |                  | Mandarina 33           |
| Vitamina A                           | 0,408 (408 U.I.) | Melón 30               |
| Vitamina B1                          | 0,028            |                        |
| Vitamina B2                          | 0,079            |                        |
| Niacina                              | 0,34             |                        |





media, preferentemente arcillo-arenosos, con buenas cantidades de sodio, potasio y calcio. Se propaga a través de semillas, injertos, acodos o estacas, a razón de 500 plantas por hectárea. Es necesario podarla para permitir el paso del sol a través del follaje cerrado e inclinado hacia el suelo. La producción comienza a los dos años de plantada y se mantiene todo el año en lugares con altas temperaturas y lluvias abundantes. En huertas comerciales el sistema de riego recomendado es el de micro-aspersión, para nutrir a la planta en períodos secos y garantizar la producción.

#### Fuente inigualable

La acerola se distingue por su alto contenido de vitamina C: desde 1700 miligramos cada cien gramos. Este valor supera ampliamente el de la naranja y el limón, nuestras fuentes tradicionales de vitamina C. Tiene incluso una proporción muchísimo mayor que el kiwi, la frutilla y el mango, muy ricos en esta vitamina. Hoy es el vegetal cultivable que posee la mayor concentración de vitamina C conocida en el mundo. En efecto, para cubrir el mínimo de vitamina C que puede aportar una taza tamaño té-cien gramos- de acerola habría que consumir tres kilos y medio de naranjas. Tiene además otros nutrientes: vitamina A y del complejo B, calcio, fósforo, hierro, fibra, proteínas y carbohidratos.

## VITAMINA IMPRESCINDIBLE

La vitamina C o ácido ascórbico cumple importantes funciones en el organismo.

- Refuerza el sistema inmunológico, mejora las defensas, aumenta la resistencia contra resfriados, gripes e infecciones. Tiene también virtudes antioxidantes, que retardan los procesos de envejecimiento celular.
- Incrementa la absorción del hierro de los alimentos -en especial del hierro que proviene de frutas y hortalizas- y forma glóbulos rojos.
- Produce y mantiene el colágeno -sustancia conectora entre las células de la piel, músculos, cartilagos, vértebras, huesos y dientes-.
- Flexibiliza arterias y venas, por eso protege contra enfermedades cardiovasculares.
- Ayuda a combatir cataratas y glaucoma, previene problemas hepáticos, facilita el aumento del colesterol bueno.

### CONSUMIRLA A DIARIO

Por su condición de hidrosoluble, esta vitamina no forma depósitos en el organismo y se elimina fácilmente a través de la orina. Además, es atacada por ciertos medicamentos -anticongestivos, estrógenos, corticoides, antibióticos, aspirina- y hábitos como sedentarismo, tomar alcohol y fumar. Entonces, es fundamental incorporar a diario alimentos que cubran las cantidades requeridas de vitamina C: acerola, frutas cítricas, frutilla, kiwi, melón, ají, tomate, brotes de alfalfa, espinaca, hinojo, berro, repollo. Como la cocción destruye la vitamina C, es importante consumir frutas frescas, ensaladas, jugos y bebidas en base a frutas como un verdadero escudo protector contra las enfermedades. ■



## ▲ PARA QUEDARSE

Cerca de la casa principal se aloja esta huerta de 10 x 5 m que cuenta con cuatro accesos sobre los ejes centrales. Los canteros se delimitaron desde el principio con tablonces de madera y los senderos de ladrillo permiten una cómoda circulación. El uso de esos elementos incrementó el costo inicial, pero permitió un mejor y más eficiente mantenimiento a largo plazo. Si bien el diseño es sencillo, incluye una cama caliente para almárgicos bajo vidrio. En la entrada principal se plantaron aromáticas y se creó un lugar de descanso con una mesa y sillas.



## ◀ DE EXPOSICIÓN

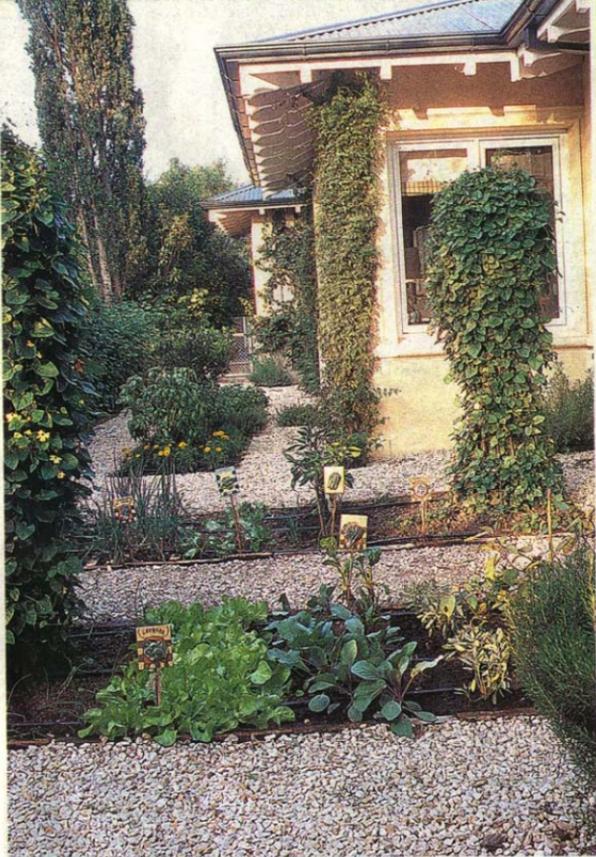
Diseñada para una muestra, esta huerta resultó un éxito entre visitantes y jurado porque demostraba ser fácil de cultivar y mantener. Las tablas de pino impregnado de 6' x1' se clavaron de canto a los postes enterrados en los ángulos interiores; otra se fijó de plano en el borde superior para poder sentarse a tomar un respiro. Las aromáticas, plantadas en esquinas y extremos, acompañan un gran surtido de verduras. En el centro se colocó una maceta con un cítrico, fácilmente reemplazable por una pequeña mesa y un par de sillas. Las protecciones cumplen la función de impedir el ataque de los pájaros y sirven para colocar plásticos en momentos de lluvias o fríos intensos.

## TODO SE TRANSFORMA

Esta huerta se creó en un espacio totalmente desaprovechado, visible desde el terreno del vecino. A la idea de tener una cosecha propia se sumó, entonces, la de tener mayor privacidad, objetivo que se logró en poco más de un año gracias a un cerco de eucaliptos y abutilón. La terraza se apuntaló con durmientes para evitar desplazamientos de tierra. Respetando el expreso pedido de los dueños de casa se plantaron apios, berenjenas, perejil y espinaca: todas las verduras que querían llevar cotidianamente a su mesa. La nota vertical y de color está dada por las enredaderas -en la foto, Susana de ojos negros (*Thunbergia*)- dispuestas sobre armazones de mimbre. También hay limoneros, agapanthus, jazmines trepadores e infaltables copetes. La continuidad de los materiales -la granza de la huerta repite la del rosal del jardín- afianza la unión entre ambos.

### PARA TOMAR NOTA

**S**i el lugar elegido para la huerta es un pasillo, chequee que las horas de sol sean suficientes. Controle la altura de los cercos linderos para que no proyecten mucha sombra: con dos metros de altura mantendremos la intimidad y dejaremos pasar buena luz ■





## ◀ FUENTES DE VIDA

Estos antiguos comederos de quebracho para alimentar ganado se reciclaron, a pesar de no ser de gran tamaño, para albergar lechugas y aromáticas. Durante el verano se cultivan tomates apoyados sobre tutores de hierro.



## ◀ MATERIALES EN JUEGO

Ubicada cerca de la cocina y aprovechando un lugar a pleno sol se diseñó esta huerta que combina distintos materiales: canto rodado en los senderos, ladrillos rodeando algunos canteros y quebracho para los bordes de las aromáticas. Esta diversidad la hace atractiva aún recién sembrada. El cerco perimetral está plantado con madreelvas que se mantienen a raya con podas regulares.



## ◀ INGENIOSA SOLUCIÓN

Un gran cantero elevado de 4 x 1,20 m realizado en troncos de eucalipto tratado se relleno con excelente compost para poder cultivar hortalizas en un terreno que, de por sí, no era el ideal. Se hizo una estructura con alambre de gallinero y flejes de aluminio sobre la que se colocó una tela mediasombra para proteger las plántulas del sol fuerte del verano. Aunque está emplazado próximo al lote del vecino, se lo puede rodear con comodidad para trabajarlo.



## SIN ESCALAS

En este caso, la elección recayó en un sector lateral del jardín muy cerca de la cocina y con buen sol hasta media tarde. La huerta comenzó con dos canteros longitudinales a los que se sumaron cajones cuadrados más bajos, hechos con las cajas que se utilizan para embalar piezas de tractor. La madera es de lapacho, cortada en tablas de 2' x 6', lo que la hace muy resistente a la intemperie. El objetivo original era cultivar hortalizas de hoja pero, con los nuevos agregados, las cosechas se diversificaron especialmente en el verano, cuando tomates Cherry y zucchini son protagonistas.



## COMITÉ DE RECEPCIÓN

Estos dos cancheros de 1 x 1 m se ubicaron en el frente de la casa, a la vera del sendero de acceso.

Los cajones, de 25 cm de altura, están contruichos con tablas de madera dura enterradas de canto. Entre los beneficios que tiene este tipo de modelo está el de impedir la invasión de pastos y malezas en la zona de cultivo. Fueron concebidos desde el comienzo como un componente más del diseño y están en completa armonía con su entorno de flores y herbáceas. Con dar unos pocos pasos la dueña de casa cosecha rúcula, acelga, cebolla de verdeo y aromáticas.



### PARA TOMAR NOTA

**S**i bien en ciertos casos puede no resultar económico, no es superfluo tratar de integrar los materiales usados en bordes y pisos para lograr un conjunto en armonía ■

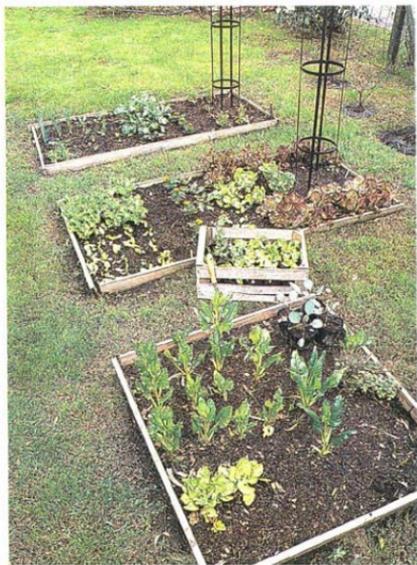


## ABIERTA AL GOLF

De generosas proporciones (5 x 9 m), se construyó junto al ventanal de la cocina, lo que permite controlar de cerca su desarrollo. Esta huerta está al cuidado de uno de los chicos de la casa, de 15 años, que se entusiasmó con su cultivo y programa tanto siembras como mantenimiento. Está cercada por boj, especie usada también en otros sectores del jardín, para impedir el paso de los perros. Tiene orientación oeste, por lo tanto, en invierno no recibe demasiado sol y si la castiga en las tardes de verano; la ventilación, sin embargo, es adecuada.

## MODELO EXPRESS

Un ejemplo de huerta de sencilla construcción en un espacio libre y soleado al costado de la entrada de autos. Estos canteros están enmarcados por tablas de pino impregnado, que los separa del césped y eleva apenas sobre el nivel del suelo. La explotación es intensiva aunque también hay lugar para las flores. Los tomates, recién plantados, se apoyan sobre prácticos tutores de hierro.





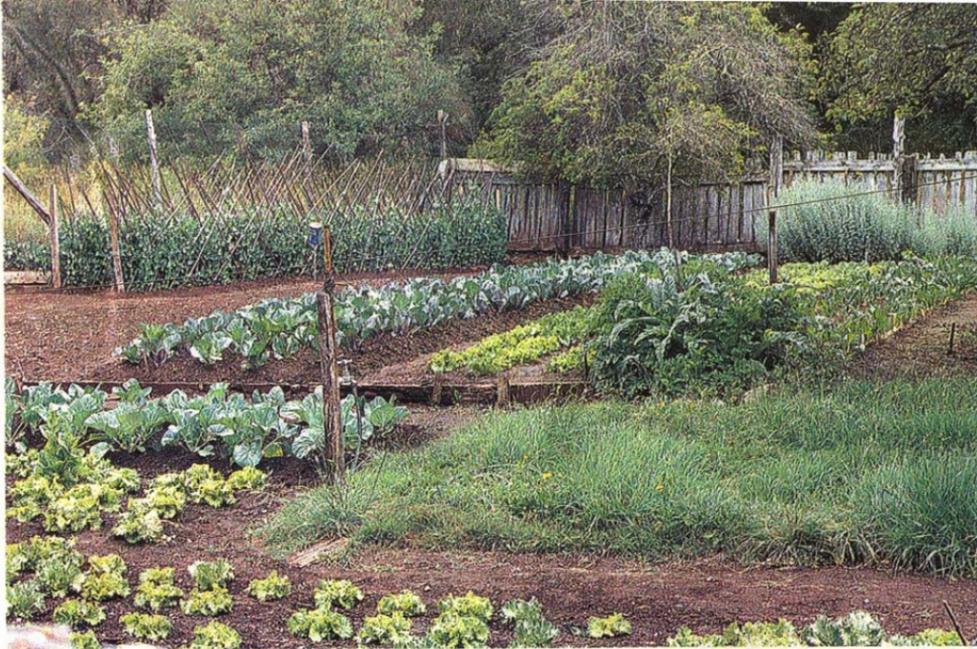
## CON ACENTO INGLÉS

En las afueras de Buenos Aires y en el contexto de un jardín típicamente inglés, se plantó esta nutrida huerta de aromáticas (romero, tomillo, mejorana, eneldo, salvia, menta curry, melisa y albahaca) que hace gala de un cuidado diseño. El ingreso al lugar está flanqueado por matas de santolina y flores de corte; plantas de boj rodean los cuatro canteros. En medio de cada uno se colocó un topiario de quinoto; los de laurel se ubicaron en los vértices de la zona de cultivo. La fuente central atrae a los pájaros y está perfectamente alineada con el arco que se apoya sobre la pared del fondo. Las flores azules de la ipomea purpúrea que sobre ella trepa combinan con los colores de las de romero y ciboulette.

## REFINADA

En este elegante jardín se encontró un espacio de 3 x 3 m para la huerta. Bordeada de *Buxus* (utilizado también en otras partes del jardín) la atraviesa un camino de granza blanca que la comunica con un pasillo donde se plantaron cítricos. A pesar de su escaso tamaño, contiene una amplia selección de verduras de hoja durante todo el año gracias a una inteligente planificación y, durante el verano, ofrece tomates, albahaca y berenjenas. Las protecciones en hierro y alambre de gallinero se hicieron a medida. Los topiarios de romero le dan un aire de distinguida sobriedad y agrupan a sus pies las aromáticas.





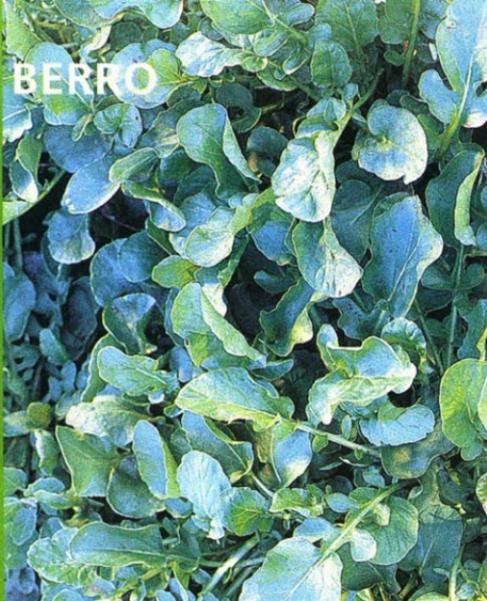
## PARA TOMAR NOTA

Cuando construya una huerta a campo necesitará contar con abundante agua. Llévela hasta la zona de cultivo mediante cañerías subterráneas o algún otro sistema sencillo que asegure la provisión. Esté atento al ingreso de animales tales como liebres o cules que pueden causar estragos en la cosecha ■

## HUERTA A CAMPO

La huerta tradicional, aquella que la mayoría de nosotros tiene como imagen arquetípica, goza de buena salud. Tiene un fin eminentemente productivo, de lo que surge una natural sencillez en su disposición. Por lo general están cercadas con los elementos disponibles en el lugar, con el único objeto de protegerlas de vientos fríos y la entrada de animales. Las verduras suelen plantarse en largas hileras de una misma especie y los senderos son de tierra apisonada. La altura de los canteros (en caballones o surcos) variará según la época del año y las necesidades de las distintas especies. En la ciudad, por el contrario, lo reducido del espacio y la vida acelerada llevan a construir jardines de hortalizas en escasos metros. Además, en las huertas urbanas se le da más importancia a la elección de los materiales de construcción. El recorrido cotidiano y la cercanía con la casa exigen prestar mayor atención a la estética y la prolijidad.

## BERRO



### BERRO (*Nasturtium officinale*)

- **Familia:** Cruciferas
- **Ciclo:** anual y perenne
- **Siembra:** primavera a otoño
- **Cosecha:** primavera a otoño
- **Características:** crece muchas veces en los estanques o al borde de los arroyos. Sus pequeñas flores blancas son muy decorativas.
- **Varietades:** el más popular es el berro de agua. El común se cultiva en tierra.
- **Cultivo:** es sencillo. La siembra puede ser de asiento o en almácigo. En el caso del berro de agua, si ya se cuenta con un cultivo establecido se pueden hacer gajos o esquejes de 15 cm de largo, que se cortarán de las plantas madre. Una fuente de agua con una cañilla que permita renovar el agua permanentemente será suficiente su buen desarrollo. Pueden cortarse las hojas y dejar que la planta siga formando nuevas.
- **Suelo:** fértil
- **Distancia entre plantines:** entre 25 y 30 cm.
- **Observaciones:** su sabor es picante. Es muy rico en calcio, fósforo, hierro y vitamina C.

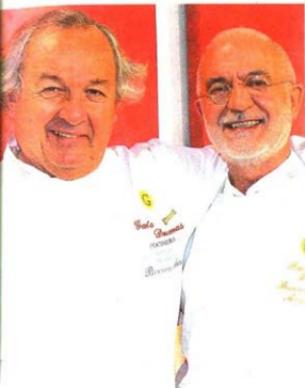
## ARVEJA



### ARVEJA (*Pisum sativum*)

- **Familia:** Leguminosas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** en otoño (en regiones muy frías, en primavera)
- **Cosecha:** primavera (en regiones muy frías, en otoño)
- **Características:** son trepadoras que se enreden por medio de zarcillos.
- **Varietades:** las hay tempranas, de media estación, tardías, enanas y de crecimiento alto.
- **Cultivo:** la siembra debe ser de asiento. Las semillas se plantan a 3 cm de profundidad y germinan al cabo de 10 o 15 días. En climas templados puede iniciarse en abril y repetirse cada quince días para obtener cosechas escalonadas. Las plantas pasan el invierno sin desarrollarse mucho: "pegan el estirón" y florecen en la primavera temprana. En zonas con inviernos rigurosos, la siembra deberá hacerse al comienzo de la primavera. A medida que van creciendo, hay que colocar cañas con hilos para que los zarcillos se enreden. Las variedades enanas no necesitan tutores, aunque éstos facilitan la cosecha y contribuyen a la limpieza de los canteros. Luego de la floración comienzan a formarse las vainas, que irán engrosándose a medida que crecen las arvejas. Cosechélas cuando estén gorditas pero aún verdes para que sean más dulces y tiernas.
- **Suelo:** bien drenado
- **Distancia entre plantines:** entre 15 y 25 cm
- **Observaciones:** se comen en ensaladas, crudas, al vapor o blanqueadas.

# SABORES DE LA HUERTA



Por los chefs  
Gato Dumas y  
Ramiro Rodríguez Pardo, para

## Solomillo de cerdo con batatas en salsa verde

### Ingredientes (para 4 personas)

4 solomillos  
sal gruesa  
pimentita negra y blanca  
aceite de oliva  
3 chiles en tiras  
paños de crepine de chanco  
2 tazas de hojas de berro  
1 cda. de comino en polvo  
3 cdas. de arroppe de tuna  
3 cdas. de aceto balsámico  
5 batatas (una bien grande)  
6 cdas. de manteca  
3 cdas. de manteca  
3 cdas. de miel  
1 cda. de tandoori  
4 cdas. de agua  
1 silpat

### Procedimiento:

- Limpie los chiles de venas y semillas. Luego córtelos en tiras finas, póngalos en una sartén con 5 cucharadas de aceite y cocínelos dos horas a fuego bajo. Filtre y guarde el aceite.
- En la misma sartén dore los solomillos bien trabajados y limpios a fuego bajo. Retire, corte las puntas y deje enfriar. Envuelva con la crepine y doble las puntas. Lleve al horno en una placa apenas aceitada hasta que la telita quede transparente. Retire y mantenga caliente.

- Para la salsa verde: blanquee el berro 10 segundos en abundante agua caliente con sal gruesa. Retire y lleve a un bol con agua y cubos de hielo 3 minutos. Procese vertiendo una cucharada de aceite en forma de hilo.
- Cocine el arroppe y el aceto en una cacerolita a fuego muy bajo. Debe quedar espeso y haberse evaporado el 50% del aroma del aceto.
- Corte todas las batatas por la mitad excepto la más grande. Con un cuchillo filoso hágalas cortes en forma de cruz y espolvoreelas con azúcar mezclada con pimienta blanca. Lleve al horno. Saque la carne de las batatas con una cuchara dejando la piel. Llene un molde cilíndrico alto y haga un tubo de batata. Dore en una sartén con un almibar de miel y manteca con tandoori.
- Rebane 4 tejas de batata extremadamente finas con una mandolina. Déles forma ondulante con una tijera. Haga un almibar al 50% y moje las tejas. Colóquelas sobre un silpat y lleve al horno 40 minutos a 80°C. Deben quedar crocantes y duritas.
- Para la presentación: corte cada lomito al bies en uno de los extremos y luego por la mitad. Ubique dos en cada plato. Rodee con la salsa verde y eche gotas del almibar de aceto sobre ella. Al costado coloque el tubo de batata y, sobre él, un zigzag de tejas.



elgourmet.com

## ESPÁRRAGO



### ESPÁRRAGO (*Asparagus officinalis*)

- **Familia:** Liliáceas
- **Ciclo:** perenne
- **Siembra:** fines de invierno
- **Cosecha:** primavera
- **Características:** sus raíces largas, cilíndricas y carnosas actúan como órganos de reserva. Se engrosan cada año.
- **Variiedades:** los más comunes son los verdes y los blancos.
- **Cultivo:** se hace al resguardo del frío, en macetas individuales en las que se colocan una o dos semillas. Las arañas se pueden plantar a comienzos de otoño o en la primavera en zanjas de 30 cm de ancho, 30 cm de profundidad y distantes 1m entre sí. Se cubre la base de la zanja con un colchón de compost y estiércol seco. Luego se apoyan cuidadosamente las arañas a una distancia de entre 50 y 80 cm y se tapan con aproximadamente 7 cm de tierra. A partir del tercer o cuarto año se aporcan las plantas con tierra o compost a fines del invierno; los nuevos brotes crecerán bajo la tierra, lo que nos permitirá obtener espárragos blancos. La cosecha comienza recién a partir del cuarto año, ya que las plantas necesitan acumular reservas en sus raíces para que haya una buena producción en los años siguientes. El cultivo de espárragos verdes resulta más sencillo: se cortan cuando tienen un largo de entre 15 y 20 cm sobre el nivel del suelo y aún no se han abierto.
- **Suelo:** arenoso, suelto y con abundante materia orgánica.
- **Distancia entre plantines:** entre 30 y 50 cm.
- **Observaciones:** para tener una producción abundante harán falta unas diez plantas por persona, que ocuparán un espacio considerable.

## BATATA



### BATATA (*Ipomoea batatas*)

- **Familia:** Convolvuláceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** primavera
- **Cosecha:** verano-otoño
- **Características:** su follaje es tan decorativo como el de sus parientes, las campanillas del tren. Tiene simpáticas flores acampanadas.
- **Cultivo:** las batatas tienen un crecimiento vigoroso y necesitan por lo menos entre 3 y 4 meses de calor. Se cortan algunas longitudinalmente por la mitad y se colocan sobre turba o arena húmeda, con la parte plana hacia abajo. Luego hay que cubrirlos con nylon o ubicarlos en un lugar húmedo y luminoso. Cuando los tallos que brotan de las yemas llegan a los 20 cm, se arrancan y se plantan en su lugar definitivo. En zonas de suelos arcillosos conviene plantarlas en caballones elevados y preparados con buenas cantidades de compost, humus de lombriz y harina de huesos.
- **Suelo:** rico y suelto.
- **Distancia entre plantines:** entre 30 y 35 cm.
- **Observaciones:** por su característica dulzura, acompañan carnes de cerdo, jamón ahumado, pavo y conejo. Se preparan glaseadas, hervidas, al horno y en dulces.



elgourmet.com

## Salmón con flan de espárragos

**Ingredientes** (para 4 personas)

- 1 penca de 1 kg de salmón
- 50 g de manteca pomada
- sal, pimienta blanca
- 1 cucharadita de café de humo líquido
- 100 ml de vermouth blanco seco
- 1 cucharada de vinagre de jerez
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 600 g de espárragos
- 50 cc de crema 50 cc de leche
- 4 huevos
- 8 flores de brócoli.

**Procedimiento:**

■ Limpie el salmón y quítele las espinas. Corte en 4 bifés parejos. En una placa coloque manteca, humo líquido, vermouth, sal, pimienta blanca, vinagre, ajo aplastado y el salmón con la piel hacia arriba. Caliente sobre una hornalla unos minutos y pase al horno a 180°C durante 12'. Reserve caliente.

### Flan de espárragos:

Hiera los espárragos en abundante agua con sal entre 3 y 4'. Sumérjalos inmediatamente en agua fría para cortar la cocción. Corte las puntas de los espárragos (no más de 4 cm de largo) y fileteelas finamente en sentido longitudinal. Reserve. Corte los tallos de los espárragos en cubitos pequeños y procese junto con los huevos, leche, crema, sal y pimienta. Tamice la mezcla y reserve. Enmanteca los moldes individuales para flan. Disponga puntas de espárragos alrededor del molde y rellene con la mezcla.



Cocine a baño María entre 20 y 25' a 85°C. Retire del horno, desmolde y sirva.

- Decore con el brócoli saltado en manteca.

## Goulash con Spätzle

**Ingredientes** (para 4 personas)

- Para el goulash:**
- 1 cebolla
  - 1 cebolla morada
  - 240 g de roast beef
  - 50 g de harina
  - 1 cda. de manteca
  - 2 cdas. de manteca de cerdo
  - 10 g de páprika
  - 1 cda. de extracto de tomate
  - sal y pimienta a gusto

- Para los Spätzle:**
- 50 cc de agua gasificada
  - 200 g de harina
  - 1 huevo
  - 150 cc de leche
  - 50 g de manteca
  - 1 pizca de nuez moscada
  - sal, pimienta y tomillo a gusto
  - 1 batata para decorar

**Procedimiento:**

### Goulash:

- Pique finamente las cebollas y rehogue en una sartén con manteca y grasa de cerdo.
- Desgrase la carne, córtela en bastones de 1 x 3 cm. Pase por harina y dórela en

una cacerola con manteca de cerdo.

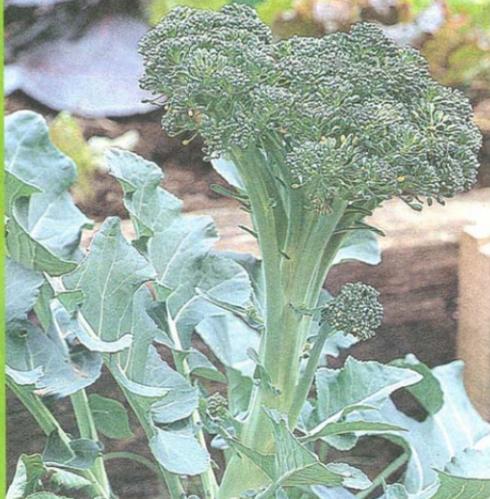
- Incorpore el extracto de tomate, sal, pimienta y mezcle.
- Añada las cebollas y prolongue la cocción durante 5' más.
- Agregue la páprika, deje cocinar unos minutos y retire del fuego.

### Spätzle:

- Mezcle el huevo, el agua y la leche.
- Incorpore la harina, nuez moscada, sal, pimienta y termine de mezclar hasta obtener una masa homogénea y chirle.
- Cubra con un film y deje reposar en una heladera durante 20'.
- En una cacerola con abundante agua en ebullición vierta la masa a través del utensilio para spätzle.
- Retire no bien suban a la superficie y corte la cocción en agua helada.
- Saltee los spätzle escurridos en manteca con las hojas de tomillo.
- Decore con batatas glaseadas en cubos.



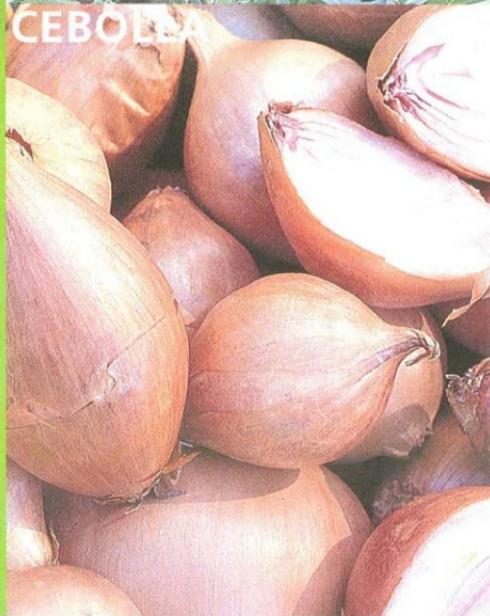
# BRÓCOLI



## BRÓCOLI (*Brassica subvar. Cymosa*)

- **Familia:** Cruciferas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** preferentemente a fin del verano y en otoño.
- **Cosecha:** invierno y primavera
- **Características:** es una planta de buen porte que suele dar varias cosechas.
- **Cultivo:** en climas cálidos y templados, se siembra en otoño o en la primavera temprana. Si lo hacemos en primavera o verano el calor provocará que sus pimpollos se abran rápidamente sin darnos tiempo a cosechar las cabezuelas. Las semillas germinan fácilmente y necesita un tiempo de maduración de dos a tres meses (hasta la cosecha). Una vez que los plantines tienen entre 10 y 15 cm de altura pueden trasladarse a su lugar definitivo. Hay que cosechar la cabeza central cuando los pimpollos todavía están bien firmes: eso permitirá el crecimiento de pequeños brotes laterales que darán cabezuelas más pequeñas, también aprovechables.
- **Suelo:** fértil y suelto
- **Distancia entre plantines:** 30 cm
- **Observaciones:** es uno de los vegetales más nutritivos. Contiene una gran cantidad de fibra. Tanto los tallos como las flores son comestibles, aunque las segundas son más sabrosas. Se cocina al vapor o hervido. También se come crudo en ensaladas.

# CEBOLLA



## CEBOLLA (*Allium cepa*)

- **Familia:** Liliáceas
- **Ciclo:** anual
- **Siembra:** desde el verano hasta el invierno
- **Cosecha:** primavera y verano
- **Características:** además de ser fáciles de cultivar, ayudan a limpiar el suelo de ciertas plagas nocivas, ya que el aroma que despiden sus raíces los espantan.
- **Variedades:** blancas, amarillas, moradas, de verdeo, globosas y aplanadas, entre otras.
- **Cultivo:** las cebollas pueden multiplicarse por semilla, por pequeños bulbos o por plantines. Las variedades y la época de siembra se eligen según la región y la cantidad de horas de luz disponibles, ya que de eso depende el engrosamiento del bulbo subterráneo. Pueden sembrarse de asiento o en almácigo. Por lo general germinan al cabo de quince días. Se transplantan a su lugar definitivo una vez que llegan a los 15 cm. En el caso de siembras de asiento, el fruto del raleo puede consumirse como cebollita pequeña o de verdeo.
- **Suelo:** arenoso
- **Distancia entre plantines:** entre 6 y 8 cm.
- **Observaciones:** tienen la gran ventaja de poder cosecharse y consumirse en diferentes estadios de crecimiento.



elgourmet.com

## Cazuela de pulpo

### Ingredientes (para 6 personas)

- 1 pulpo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla morada
- 1 cda. de extracto de tomate
- 4 hojas de laurel
- 1 Morrón colorado
- 800 g de papines
- 100 g de flores de brócoli
- 20 g de perejil
- 1 cucharadita de pimentón picante sal, a gusto,
- 1 y 1/4 taza de vino tinto

### Procedimiento:

- Lave el pulpo bajo el agua de la canilla. Sumérjalo 30" en una cacerola con abundante agua en ebullición. Repita este proceso 2 veces más. Cocine el pulpo 25'. Déjelo enfriar en el agua otros 25'. Escurre bien y corte los tentáculos en rodajas.
- Hierva los papines pelados hasta que estén tiernos.
- Corte el morrón en cubos pequeños. Pique finamente el ajo, la cebolla y el perejil.
- En una cacerola con aceite de oliva rehogue la cebolla y el ajo. Añada el morrón y deje sudar 5'. Agregue el extracto de tomate, laurel y vino. Deje reducir a fuego lento.
- Incorpore el pulpo, el pimentón y mezcle bien.
- Integre los papines, una taza del agua de cocción del pulpo, el perejil, las flores de brócoli previamente blanqueadas y cocine unos minutos.



- Condimento con sal y pimentón.
- Sirva en una fuente honda.

## Carpaccio

### Ingredientes (para 6 personas)

- 1 lomo de 1,200 kg (parte central)
- 24 hojas de rúcula
- 2 bulbos de hinojo
- jugo de 1 limón
- brotos de alfalfa o de soja
- tomillo fresco
- aceite de oliva
- 2 cucharadas de alcaparras
- gotas de tabasco
- sal y pimienta
- jengibre
- gotas de salsa inglesa
- 1 cucharada de mostaza
- queso parmesano rallado
- queso de cabra duro o semiduro
- cebollas o cebollinos
- rodajas de limón
- tomates secos bien colorados

### Procedimiento:

- Limpie el lomo y corte en fetas de 1 cm.
- Cubra cada una con papel film y golpee cuidadosamente sobre una tabla hasta que queden bien delgadas. Lleve al frío.
- Corte la rúcula en finísima juliana.

- Con una mandolina, rebane finitos los bulbos de hinojo.
- Coloque las fetas de lomo y las verduras en una placa con aceite de oliva. Lleve al horno 5' a 160 °C junto con el tomillo, pimienta y jugo de 1 limón. Reservar.
- Corte el queso de cabra en finas láminas.
- Haga una vinagreta procesando el jugo de 1 limón, 5 cdas. de aceite de oliva, sal, jengibre, pimienta, mostaza, las gotas de salsa inglesa y tabasco hasta que quede montada.
- Rellene un molde con las verduras y la mitad del aceite. Rodee con el lomo, y esparza alcaparras y quesos. Agregue las cebollas en rodajas. Decore con el resto del aceite y el tomillo.

