



Material educativo
Buenas Prácticas:
Huerta

2020



Volver a los verdaderos sabores

Al realizar una huerta en casa vamos a estar produciendo y cosechando alimentos libres de los químicos que poseen las frutas y verduras que solemos consumir, conectándonos nuevamente con la tierra y ver el crecimiento de una planta desde semilla.

Muchas veces consumimos un fruto sin saber cómo es la planta que lo genera.

¡Vamos a aventurarnos y descubrir de una forma muy fácil y divertida como crear una huerta en nuestros hogares!



Huerta agroecologica ¿Qué es?

El término hace referencia a un conjunto de prácticas para obtener alimentos más saludables que los producidos por la agricultura convencional, mediante una mirada integral del ecosistema.

Sin la presencia de sustancias químicas artificiales y obtenidos mediante procedimientos sostenibles.

Además, busca minimizar el impacto negativo en el medio ambiente, trabajando por un uso óptimo y consciente de los recursos naturales, la preservación de los suelos con el uso de abonos y pesticidas naturales no tóxicos, con el fin de mejorar la calidad de los alimentos que consumimos y ser más respetuosos con el entorno ambiental fusionando valores científicos y sociales de cultivar en casa.

PLANIFICACIÓN DE LA HUERTA

¿Cómo se inicia una huerta?

Debemos tener en cuenta en que época del año estamos: Otoño - Invierno o Primavera - Verano.

Ya que hay diversos cultivos que se adaptan según las condiciones climáticas y otros que son de todo el año.

También, debemos tener en cuenta las distancias entre las plantas y las asociaciones de cultivos beneficiosas.

ESPECIES DE PRIMAVERA / VERANO

Espece	Forma de siembra	Época - Variedades	Distancia entre plantas y distancia entre líneas (en cm.)	Conviene asociar con	Días a cosechar
ALBAHACA	Almácigo	Septiembre	20 x 40	Tomate	100
	Trasplante	Octubre a Noviembre			
BERENJENA	Almácigo	Agosto	50 x 70	Poroto - Caléndulas	160
	Trasplante	Octubre			
LECHUGA	Directo	Agosto a Marzo.	20 x 20	Acelga - Rabanito Zanahoria - Repollo	50/70
MAÍZ	Directa	Septiembre a Diciembre	En chacra: 1,40 x 1,40 mts. En surco: 30 x 70	Poroto - Zapallo Acelga	100/130
MELÓN	Directa	Septiembre a Octubre.	0,90 x 1,2 mts.	Maíz - Acelga	100
PIMIENTO	Almácigo	Julio a Agosto	40 x 70	Zanahoria	75
	Trasplante	Octubre			
POROTO (CHAUCHA)	Directa	Octubre a Enero	En chacra: 1,40 x 1,40 mts. En surco: 30 x 70	Maíz - Zapallo	70
REPOLLO	Almácigo	Septiembre a Octubre	40 x 70	Lechuga - Apio Zanahoria	90/100
	Trasplante	Octubre a Noviembre			
TOMATE	Almácigo	Septiembre a Octubre	50 X100	Albahaca Zanahoria	80/100
	Trasplante	Octubre a Noviembre			
ZAPALLO (ANCO)	Directa	Octubre a Noviembre	En chacra: 1,40 x 1,40 mts. En surco: 50 x 80	Maíz - Poroto Acelga	120/150
ZAPALLITO	Directa	Octubre a Enero	100 X100	Maíz - Poroto	90

ESPECIES DE OTOÑO / INVIERNO

Espece	Forma de siembra	Época - Variedades	Distancia entre plantas y distancia entre líneas (en cm.)	Conviene asociar con	Días a cosechar
AJO	Directo	Febrero a Abril	15 x 40	Lechuga Remolacha	150/180
ARVEJA	Directo	Mayo a Agosto	5 x 40	Repollo - Ajo Zanahoria	120/150
CEBOLLA	Directa	Abril	10 x 40	Lechuga - Repollo Remolacha Coliflor	150/180
	Almácigo	Marzo a Abril			
ESCAROLA	Directo	Febrero a Marzo	5 x 40	Lechuga - Repollo Remolacha Zanahoria	80/100
ESPINACA	Almácigo	Febrero a Mayo	10 x 40	Repollo Remolacha Coliflor - Brócoli	45/60
HABAS	Directa	Abril a Junio.	30 x 70	Repollo - Coliflor Zanahoria	150/180
PUERRO	Almácigo	Febrero a Abril	10 x 40	Zanahoria - Apio Lechuga	120/150
	Trasplante	Mayo a Junio			
REPOLLO	Almácigo	Febrero a Abril	35 x 70	Remolacha - Lechuga Puerro - Cebolla Arveja	90/100
	Trasplante	Mayo a Junio			

ESPECIES DE OTOÑO / INVIERNO

Especie	Forma de siembra	Época - Variedades	Distancia entre plantas y entre líneas (en cm.)	Conviene asociar con	Días a cosechar
ACELGA	Almacigo y trasplante o siembra directa	Invierno: Dark - Ribbed Green Verano-Otoño: Anual verde INTA. Todo el año: Anepan INTA - Bressane	8 x 45	Cebolla - Repollo Lechuga Escarola - Coliflor	130 (3 a 5 cortes)
APIO	Almacigo: Sep/Nov Trasplante: Dic/Mar	Primavera: Platense - Golden Boy Otoño: Verde de cortar - de verdeo	20 x 70	Lechuga Rabanito	90/100
	Almacigo: Marzo Trasplante: Mayo				70/ 80
LECHUGA	Almacigo y trasplante	Primavera: Grand Rapids - Crimor Maravimor	Criolla 20 x 20 Mantecosa 25 x 25	Acelga - Remolacha Zanahoria - Repollo Puerro - Cebolla	50
		Primavera-Verano: Criolla			50
		Otoño: Gallega			85
		Todo el año: Maravilla 4 estaciones			50
PEREJIL	Directa al voleo	Primavera: Común - Liso	1 x 25	Zanahoria - Tomate	1° corte: 75
		Otoño: Gigante			2° corte: 100
RABANITO	Directa al voleo	Primavera: Redondo punta blanca Otoño: Redondo escarlata	10 x 20 (ralear)	Zanahoria - Espinaca Lechuga - Arveja Tomate	25/30
REMOLACHA	Directa en línea o trasplante	Todo el año: Detroit Otoño-Invierno: Early Wonde	15 x 35/40	Repollo - Lechuga Coliflor - Brócoli Ajo	130
ZANAHORIA	Directa al voleo	Todo el año: Chantennay - Nantesa Colmar	5 x 40	Puerro - Cebolla Lechuga - Arveja Perejil - Tomate Escarola - Rabanitos	110
		Verano-otoño: Criolla			150

¿Para que sirven las asociaciones de cultivos?

Porque aprovechamos mejor el espacio asociando entre plantas de crecimiento vertical con otras de crecimiento horizontal o asociando aquellas de crecimiento rápido con especies de crecimiento lento. Además, porque las plantas asociadas no compiten por nutrientes y tienen efectos protectores frente a plagas.

Semillas

La semilla es cada uno de los cuerpos que forman parte del fruto que da origen a una nueva planta; es la estructura mediante la cual se realiza la propagación de la planta.

Existen diferentes tamaños de semillas, por lo cual se van a sembrar a diferentes profundidades.

La profundidad de siembra es de 2 a 3 veces el tamaño de la semilla.



Formas de siembra

- **DIRECTA:** La semilla se siembra directo en la tierra, maceta o recipiente definitivo. Semillas grandes, fáciles de manejar y fuertes para germinar: zapallo, zapallito, maíz, poroto, arvejas, etc.
- **ALMÁCIGO:** La semilla de siembra previamente en un pote o maceta pequeña donde van a germinar y después se realizará el trasplante al lugar definitivo. Este es el caso de las semillas más pequeñas y delicadas como lechuga, tomate, repollo, coliflor, berenjena, pimientos, acelga, cebolla, puerros, etc.
- **VOLEO:** Se lanza un puñado de semillas de manera que queden dispersas directamente sobre la tierra o en el lugar definitivo: perejil, rabanito, zanahoria, etc.

Sustrato

El sustrato va a ser la base de nuestra huerta, lo ideal es usar una mezcla de tierra y compost. En el caso de la siembra directa es muy importante antes de comenzar ver qué tipo de tierra tenemos en el jardín. Si es una tierra muy compacta o seca, va a ser necesario mezclarla con compost u otro tipo de tierra. Un buen sustrato aportará nutrientes a las plantas, retendrá las cantidades necesarias de agua y drenará el exceso de humedad. Muchas veces el crecimiento de las plantas lo va a determinar tener el sustrato adecuado, no solo la cantidad de horas de sol, riego y cuidados.

Para saber cómo hacer compost casero, descárgalo del siguiente link:

https://www.mediafire.com/file/gradxiiiv9iijyq/Gu%EDa_de_Buenas_Pr%Elcticas_Ambientales._Compostaje_SI_compressed.pdf/file

Lugar

El lugar donde preparemos la huerta en el jardín o coloquemos nuestros almácigos, debe ser un sector con sol y de fácil acceso para poder trabajar sin inconvenientes.

La luz solar es fundamental para nuestras plantas, ya que les aporta la energía básica para que puedan crecer. Las hortalizas de fruto y las de raíz deben contar con, al menos, cinco horas diarias de sol, mientras que las de hoja requieren tres horas de exposición al sol. Sin embargo, quienes tienen balcones o espacios con poca luz, con al menos dos horas sol se pueden cultivar plantas de huerta. La producción no va a ser la óptima, pero se puede lograr. Los cultivos crecerán de manera más lenta y sus tallos serán largos.

Riego

El riego debe ser moderado y dependiendo de la cantidad de horas de sol, a mayor calor, mayor riego. Los lugares con sombra van a retener más la humedad y van a necesitar menos agua.

Control de plagas

Las plagas son todos los insectos, hongos u organismos que se desarrollan en forma desproporcionada y cuyo ataque ocasiona una herida o lesión, disminuyendo el rendimiento de plantas y cultivos, reducen la calidad de la cosecha. Los insectos pueden perforar las hojas, taladrar los tallos, destruir las raíces, succionar las células, infectar las plantas con virus, etc. Todos estos síntomas pueden ser más o menos graves. ¿Por qué es importante controlar las plagas con preparados naturales? Porque no van a aportar veneno al suelo ni a las plantas. Además, de esta manera, no vamos a perjudicar al resto de los insectos beneficiosos para nuestra huerta, como, por ejemplo: Las abejas.

AHORA SI: ¡MANOS A LA OBRA!

¿Qué necesitamos para realizar una huerta?

1. Semillas o plantines.
 2. Pala, palita de jardinería o un cuchillo.
 3. Sustrato.
 4. Almacigos.
 5. Macetas o jardín.
 6. Tutoros.
 7. Aromáticas.
 8. Control de plagas.
- ¡A cosechar!

1. Semillas o plantines

Vamos a necesitar adquirir plantines, semillas o armar los propios.

¿Cómo puedo obtener semillas o plantines?

- Plantando o dejando en agua el cabo de una zanahoria hasta que brote obtendremos una planta la cual dará flores y posteriormente semillas para plantar.
- Plantando un diente de ajo obtendremos una cabeza de ajo.
- Plantando una cebolla obtendremos una planta la cual dará flores y posteriormente semillas para plantar.
- Colocando el cabo de una lechuga en agua podremos obtener una nueva planta para consumir o dará flores y posteriormente semillas para plantar.
- Colocando en tierra una cebollita de verdeo, volverá a crecer y podremos volver a consumirla.
- Juntando las semillas directamente de la fruta o verdura como el tomate, morrón, zapallo, berenjena, pepino, melón, etc. podemos plantarlas y obtener una planta.
- Colocando en tierra plantas de bulbo como una papa o batata obtendremos una planta que dará nuevos bulbos.
- Una vez brotadas todas las plantas deben ir a tierra directa o a su maceta o pote definitivo.



2. Pala, palita de jardinería o un cuchillo

Vamos a necesitar una pala para trabajar en tierra directa, palita de mano o cuchillo para trabajar en las macetas y el almácigo o cuando nuestra tierra directa esté preparada para sembrar.

3. Sustrato

En caso de tierra directa, primero debemos trabajar la tierra, abonarla y descompactarla de ser necesario. Se puede comenzar en un espacio y luego ir agregando más lugar.

¿Qué significa trabajar la tierra?

Con una pala comenzar a limpiar el terreno, quitando malezas, cascotes, y otros materiales no deseados que podamos tener en la tierra.

Luego de esto, podemos abonar la tierra mezclándola con compost o continuar con la tierra de nuestro jardín.

En caso de realizar un almácigo o maceta grande, nuestro sustrato puede ser sólo tierra o, lo más adecuado, sería tierra mezclada con compost, tiene que quedar un sustrato liviano y aireado para que no se compacte con el tiempo.



4. Almácigos

¿Qué semillas se siembran en almácigo?

Semillas pequeñas como acelga, cebolla, lechuga, puerro, repollo, albahaca, apio, morrón, tomate, berenjena, etc. Podemos utilizar un pote de yogurt, queso, vaso descartable, botella de plástico cortada etc. Hay que realizar agujeros en la base para que drene el agua. Luego de esto, debemos colocar nuestro sustrato hasta llenar el recipiente y hacer un pequeño pozo con el dedo y disponer un puñadito de semillas, regar suavemente y, por último, colocarlo en un espacio donde reciba sol al menos varias horas al día e ir regando a medida que vemos que la tierra se seca.

¿Cuándo trasplantar nuestros almácigos a tierra directa o maceta definitiva?

Cuando observemos que su tamaño es de 10 a 15 cm aproximadamente.

Debemos desmoldar la tierra del almácigo y separar cuidadosamente cada planta para pasarla al lugar definitivo cubriendo con tierra casi hasta donde comienzan a salir las hojas.

Siempre identificar con nombre donde colocamos nuestras semillas para llevar un control de lo que sembramos y saber dónde están o que es cada almácigo.



5. Maceta o jardín

El lugar adecuado en el jardín o donde colocar nuestras macetas, se debe tener en cuenta las horas de sol que recibe y además la distancia entre los plantines, pensando en cómo es el tamaño tradicional de la planta y dejar ese espacio para que se pueda desarrollar correctamente.

No hay una superficie mínima, podemos empezar con una maceta y de ahí escalar al tamaño que queramos, va a depender del espacio que tengamos.

Una forma de ser eficientes con el espacio es combinar plantas que tienen un desarrollo aéreo con las que no (bulbos), intercalando, por ejemplo, una planta de lechuga con una de papa (ver cuadro de planificación de huerta página x).

¿Cómo elegir la maceta o recipiente definitivo sea el adecuado?

Un tamaño ideal para comenzar nuestra huerta es un bidón de agua de 6Lts, cortando la parte superior o lateral y realizando agujeros en la base para que drene el agua.

En plantas de frutos como el morrón, tomate y berenjena se requiere un tamaño de 20Lts para su correcto crecimiento, puede ser un balde de pintura, también se debe agujerear la base.

Otra alternativa son los cajones de verduras, agregando un plástico o nailon en la base y realizando los agujeros.

Las plantas de bulbos se van a desarrollar mejor en tierra directa, salvo que se requieran para consumir la hoja, como en el caso de la remolacha.

Lo que puede suceder si sembramos en macetas de menor tamaño es que las plantas se desarrollen con un menor crecimiento o menor tamaño del fruto. Pero esto no quiere decir que no podamos cosechar y consumirlas igual.

Cuál es el tamaño mínimo?

5L



FRUTILLA



ALBAHACA



PEREJIL



RÚCULA



CEBOLLÍN



CEBOLLA VERDEO



CEBOLLA



LECHUGA

10L



REMOLACHA



RABANITO



ACELGA



ESPINACA



NABO



KALE



APIO



ZANAHORIA

15L



REPOLLO



CHILES



COL DE BRUSELAS



AJO



TOMATE CHERRY

20L



TOMATE



ARVEJA



BRÓCOLI



CHAUCHA



PIMIENTO



COLIFLOR



PAPA



PEPINO



CALABACÍN



BERENJENA



PUERRO

40L



MELÓN



MAÍZ



CALABAZA



SANDÍA

6. Tutores

Las plantas con frutos como el tomate, berenjena y morrón van a necesitar un tutor donde apoyarse, evitando que no se caigan o quiebren por el peso de los frutos, para ello puede ser usar varillas, cañas, ramas, palos, etc.



7. Aromáticas.

Las aromáticas como el **orégano**, **perejil**, **romero**, **lavanda**, **tomillo**, **melisa**, cumplen un rol fundamental en nuestra huerta, van a ayudar con el control de plagas ya que muchas de ellas repelen a los insectos dañinos con el aroma que liberan, y además con sus flores van a atraer polinizadores como las abejas. Se pueden sembrar intercaladas con los cultivos.

También es conveniente tener plantas florales en la huerta, como por ejemplo caléndulas, copetes y tacos de reina, mejorarán la biodiversidad y una huerta con biodiversidad funciona como un ecosistema natural, donde conviven en armonía plantas, insectos, aves y microorganismos, y donde las plagas rara vez suponen un problema, ya que la diversidad de aromas y plantas les dificulta encontrar su cultivo-presa favorito, y su población se ve controlada por los insectos depredadores. Así, las flores sirven para atraer polinizadores y otros insectos beneficiosos que se alimentan de insectos plaga, como el pulgón, manteniéndolos alejados de los cultivos con los que se la asocian.

8. Control de plagas

¿Cuáles son las principales plagas que podemos encontrar en nuestros cultivos?

- Pulgones.
- Trips.
- Caracoles y babosas.
- Bicho moro.
- Hormigas negras.
- Oídio.
- Arañuela roja.

No todas las plantas van a ser afectadas por la misma plaga, algunas van a ser más propensas a los hongos, como por ejemplo el tomate y otras a los insectos, como por ejemplo plantas de hojas.

Existen diversos preparados naturales, fáciles de hacer, que nos ayudan a combatirlos y a no poner en riesgo nuestra salud ni la de nuestra huerta.

Por ejemplo: purín de ortiga, agua jabonosa, cenizas, cáscara de huevo picado, alcohol de ajo, arroz y cítricos, bicarbonato de sodio agua y leche, etc. Algunos consejos acá:

<https://www.lavanguardia.com/vivo/ecologia/20160816/403951597849/pesticidas-natural-ecologico-remedios-huerto-jardin-insectos-plagas.html>



¡ A COSECHAR !

- **PLANTAS DE HOJAS:**

el momento adecuado estará dado cuando las hojas han alcanzado un buen tamaño, pudiendo cortarse las plantas enteras o solamente las hojas externas. En este último caso continúan desarrollándose nuevas hojas **en el centro de la planta, pudiendo realizarse dos o tres cortes más.**

- **PLANTAS DE FRUTOS:**

el color del fruto debe ser el deseado, en el caso del morrón se puede consumir verde o dejar madurar para consumirlo rojo.

- **PLANTAS QUE PRODUCEN CHAUCHA O VAINAS:**

cuando llegan a su máximo desarrollo se inflan y comienzan a abrirse como las arvejas, lentejas, porotos, habas, etc.

- **PLANTAS QUE PRODUCEN BULBOS:**

en el caso de la papa debe secarse la planta externa de la misma. La remolacha, batata y zanahoria se debe sacar un poquito de tierra y verificar el tamaño y color de la misma para saber si es el momento adecuado para cosechar o dejar que se sigan desarrollando.

¡GUARDÁ LAS SEMILLAS!

Para darle un cierre al ciclo de huerta.

Plantas con frutos: dejar secar las semillas que obtenemos de los mismos.

Plantas con chauchas: Dejar secar la vaina en la planta.

Plantas de hojas: Dejar florecer y recoger las semillas una vez que estén las flores secas.

Siguiendo estos pasos, vamos a tener para sembrar la próxima temporada.

BENEFICIOS DE TENER UNA HUERTA AGROECOLÓGICA

1. Poder disfrutar de nuestras verduras con su sabor original.
2. Alimento sano, de calidad y libre de químicos.
3. Reutilizar envases reduce el impacto ambiental de la basura que producimos.
4. Volver a conectar con la tierra libera el estrés y la ansiedad.
5. Poder compartir momentos en familia.

¡ES FÁCIL Y DIVERTIDO! ¿TE ANIMÁS A HACERLO?

Para más información visitar el siguiente link del Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA).

https://inta.gob.ar/sites/default/files/inta_-_mi_casa-_mi_huerta.pdf

<http://prohuerta.inta.gob.ar/>

i



Elaborado por Fundación Regenerar

contacto@regenerar.org.ar

www.facebook.com/regenerar

[@fundacionregenerar](https://www.instagram.com/fundacionregenerar)

Diseño, [@juan.abaday](https://www.instagram.com/juan.abaday)