



EL TIEMPO DE LA HUERTA

¿Cómo y dónde hacemos la huerta?

Para sembrar necesitamos un terreno limpio. Es aconsejable también que este lugar tenga la mayor cantidad de horas de sol directo, estar cerca de una fuente de agua, tener protección del sol muy fuerte, de las altas temperaturas y que pueda cercarse para proteger de los vientos fuertes y para impedir la entrada de animales.

En todo terreno es común que encontremos vidrios, plásticos, yuyos, huesos... es necesario que saquemos estos elementos para preparar nuestra huerta.

*Una vez que limpiamos el terreno necesitamos armar **el cerco***

¿Para qué le construimos un cerco a nuestra huerta?

.....
.....

¿Con qué elementos de nuestra zona podemos construirlo?

.....
.....

*Cuando tenemos el terreno cercado y antes de sembrar es necesario **preparar el suelo... ¿cómo lo hacemos?***

SIEMPRE RECORDEMOS AFLOJAR LA TIERRA Y MOVERLA
NO DARLA VUELTA
CON LA LAYA REALIZAR MOVIMIENTOS DE VAIVÉN PARA AIREAR Y
AFLOJAR EL SUELO QUE LUEGO DESMENUZAREMOS CON LA AZADA Y
EL RASTRILLO, ASÍ EVITAMOS PRODUCIR PROFUNDAS ALTERACIONES
EN LA ESTRUCTURA COMO EN LA VIDA DEL SUELO

¿Qué significa aflojar el suelo?

.....
.....

¿Por qué no damos vuelta la tierra?

.....
.....

*Para evitar que el suelo se compacte y se forme una cáscara por acción de la lluvia o que el sol eleve la temperatura afectando la vida en el mismo (en el suelo viven microorganismos, gusanos, lombrices) se lo puede cubrir con una capa de pasto seco: **MANTILLO***

*Para poder crecer, las plantas de la huerta necesitan un suelo fértil. Nosotros podemos preparar tierra abonada antes de empezar a sembrar armando una **ABONERA***

De la basura que producimos en casa...
¿Qué podemos poner en la abonera?

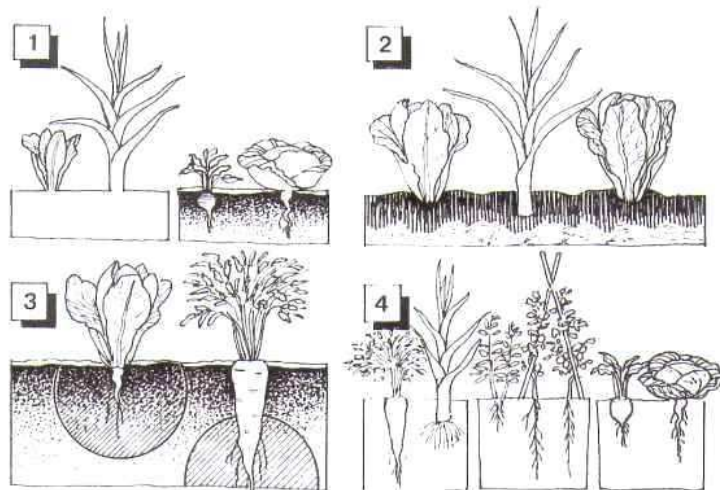
.....
.....

¿Qué basura no sirve para la abonera?

.....
.....

*Si a la hora de sembrar o transplantar **asociamos** las verduras, entre ellas se protegen de los insectos que pueden dañarlas y absorben mejor el agua y nutrientes del suelo. Además se aprovechan mejor los espacios.*

Pero, cómo se asocian las verduras?



¿Enemigos o aliados?

Acelga y apio: Ciboulette y ajo sirven para repeler pulgones. El taco de reina ahuyenta pulgones y chinches. Tienen como enemiga la zanahoria.



Arvejas: Junto con la menta se mejora el sabor y la sanidad y con el ciboulette se alejan los pulgones. El ajo y la cebolla entorpecen el crecimiento.

Berenjena: La caléndula aleja los gusanos del suelo.

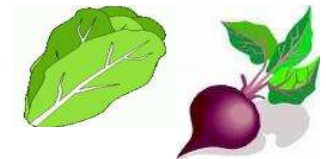


Calabaza: Con la borraja se alejan los gusanos y se mejora el sabor y crecimiento. La caléndula ahuyenta los bichitos. El orégano protege contra las plagas en general.



Cebolla: Porotos y habas entorpecen su crecimiento.

Lechuga, maíz, perejil, pimiento, remolacha: El ajo mejora el sabor y el crecimiento.



Tomate: La albahaca repele moscas y mosquitos y mejora su sabor. La menta mejora el sabor y sanidad.

Tachar lo que no corresponda:










Tomate y albahaca son: o

Cebolla y porotos son: o

Ajo y arvejas son: o

Hay verduras que crecen en **otoño e invierno** y otras que crecen en **primavera y verano**.

En el calendario observamos las verduras que tenemos en la huerta según la época del año.

VERANO		OTOÑO			INVIERNO			PRIMAVERA			
Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Oct.	Nov.
Albahaca											Albahaca
Acelga											
Cebolla					Cebolla						
 Pimiento, Tomate y Berenjena	Brócoli, Repollo y Coliflor						Pimiento, Tomate y Berenjena				
Porotos y Chauchas		Habas y Arvejas						Porotos y Chauchas			
		Lechuga									
Zapallito, Zapallo y Calabaza									Zapallito, Zapallo y Calabaza		
	Maíz		Remolacha						Maíz		
Zanahoria *											
Rabanito											

* Aunque están todo el año en la huerta son distintas las variedades que se siembran en otoño / invierno y primavera / verano.

¿Qué sembramos en esta época del año?

SÍ SEMBRAMOS	NO SEMBRAMOS

Una vez que nuestras verduras están listas para cosechar podemos ir preparando distintas comidas, para alimentarnos bien

¿Para qué necesitamos alimentarnos bien?

Para estar sanos



Para sentirnos bien



Para tener fuerza



Para poder jugar y aprender



Ningún alimento es totalmente completo, por eso es importante comer un poco de todo



GRUPO: Cereales y Legumbres

Nos dan energía para jugar y aprender. Son más baratos que otros alimentos.



GRUPO: Frutas y Hortalizas

Nos aportan vitaminas y minerales, que regulan todo nuestro cuerpo y previenen enfermedades, cuidando nuestra salud.



GRUPO: Lácteos

Nos aportan proteínas y vitaminas que son importantes en nuestro crecimiento. Son fundamentales en la alimentación de los niños. El calcio que nos dan forman nuestros huesos y dientes.

GRUPO: Carnes y huevos

Nos dan proteínas para crecer y sanar heridas. También grasas importantes para nuestro cuerpo y energía. Aportan hierro para prevenir la anemia.



GRUPO: Grasas, aceites, dulces y azúcar

Le dan energía a nuestro cuerpo y mucho sabor a nuestras comidas. Los dulces en mucha cantidad pueden producir caries en nuestros dientes.

Y ahora una tarea para el hogar...

Conversar con nuestra mamá, abuela o algún familiar para que recuerden alguna comida de su infancia.

Armar la receta mencionando qué ingredientes tiene y cómo se prepara.

ATENCIÓN! LA RECETA DEBE CONTENER POR LO MENOS ALIMENTOS DE 3 GRUPOS DE LOS QUE MENCIONAMOS ANTERIORMENTE. ANOTAR CUÁLES SON.

RECETA.....	
INGREDIENTES	PREPARACIÓN
.....
.....
.....
.....
.....
¿Qué grupos de alimentos lleva esta comida?	
.....	

Bibliografía consultada:

- Cartillas Pro Huerta "La Huerta orgánica"
- Guía Alimentarias para la Población Argentina
- "Entre Huerta y Vueltas" de B. Amado, M. Barreda y R. Passamonte (INCIDE - Córdoba)
- "La Huerta Escolar" - Tercer Ciclo EGB Escuelas Rurales - Ministerio de Cultura y Educación de la Nación

**Material realizado por Ricardo Ledesma y Cecilia Nava
Pro Huerta - Departamento Castellanos
Estación Experimental Agropecuaria INTA Rafaela
Tel: 03492 - 440121/5 interno: 169
phuertaraf@rafaela.inta.gov.ar**