

Verduras sin “Patio e´tierra” – Huertas Modulares

Parte 3 de 3: Cosecha y Poscosecha

Ing. Agr. Gasparetti, G¹

Como se vio en la HIT N° 77, para disponer de una producción continua y sostenida en el tiempo, es muy importante hacer una buena PLANIFICACIÓN y darle a las hortalizas determinados CUIDADOS. Si esto se cumple, sin lugar a dudas, se llegará al momento más placentero: la COSECHA. Esta es la etapa final del manejo del cultivo, cuyo éxito está determinado por la cantidad de hortalizas producidas, generalmente expresadas en kilogramos, y por la calidad, que se observa a través del tamaño, color, aroma o sabor.

¿Qué hay que tener en cuenta para cosechar las hortalizas?

Cuando se va a realizar la cosecha, se debe considerar el **estado de madurez**, esto es el “punto” en el cual se separa el órgano de consumo de la planta. En este momento se concentra la mayor cantidad de nutrientes y se sienten mejor sus sabores y aromas.



Es importante saber que la calidad de las hortalizas no mejora después de la cosecha, al contrario, pueden manifestar deterioros. Por eso hay que cuidar la forma en que se manipulan las hortalizas al ser cosechadas, evitando golpes y cortes que puedan ser puerta de entrada para microorganismos que descomponen las plantas.

Otro tema a considerar es el **destino** que se le va a dar al producto, esto es, si se lo va a consumir en fresco o si se lo va a conservar. Por ejemplo, si se cosecha un tomate para consumir en ensalada deberá estar firme y turgente, pero si se lo va a conservar al natural o hacer una salsa puede estar más maduro y no tan firme.

En una huerta familiar, el hábito o gusto de las personas que van a consumir las hortalizas, es un factor determinante. En el caso de las hortalizas de hoja, como la achicoria, aquel que le guste un sabor más amargo, elegirá las hojas más grandes y duras, pero quién la prefiera más suave, buscará hojas con menos desarrollo.

Las hortalizas tienen diferentes hábitos de crecimiento y desarrollo que influyen en la cosecha. En el caso de los rabanitos, la lechuga o la rúcula, entre otros, la recolección se hace toda de una vez. Otras, en cambio, se van cosechando a medida que el órgano de consumo está en su punto justo. Por ejemplo la acelga, tomate, pimiento, berenjena, melón, frutilla, espárrago, alcaucil. En este último caso, es indispensable que no se dañe la planta para que pueda seguir produciendo.

¿Qué hacemos con los que no consumimos en el momento de la cosecha?

Como ya se comentó, cuando se planifica una huerta, se calculará cuánto y qué se quiere guardar o conservar. Hay hortalizas que son estacionales, pero pueden ser acondicionadas de tal manera de disponer de ellas todo el año.

Para conservar las hortalizas, se recurre a diferentes métodos para evitar el deterioro y mantener todos sus nutrientes de manera óptima. Por ejemplo:

- Escabechado y encurtidos (pickles): consiste en conservar las hortalizas en una mezcla de aceite, vinagre, hierbas aromáticas y sal. Cabe aclarar que en los pickles no se usa aceite. Esta combinación retrasará la descomposición de los alimentos porque evita el desarrollo de microorganismos perjudiciales.
- Desecado y deshidratado: es someter a las hortalizas o plantas aromáticas a las condiciones ambientales naturales (desecado) o artificiales (deshidratación en el horno) para quitarles la mayor parte del agua que contienen.



- Dulces y mermeladas: en este caso, lo que conserva a las hortalizas es el azúcar y la cocción. Los primeros son sólidos, como es el caso del dulce de batatas y los segundos, son untuosos, como la mermelada de zapallos, de tomates o de zanahorias.

- Congelado o freezado: el frío extremo, entre 0°C y -18°C, permite preservar a los alimentos de origen vegetal hasta 1 año. Esta forma de conservación es limitada porque, por ejemplo, se usa para acelga, espinaca, brócoli, coliflor, que deberán ser blanqueados (cocción leve) antes de congelarlos y para choclo, que puede ser guardado crudo.

Los diferentes métodos de conservación se usarán para las hortalizas más rápido se descomponen. En el caso de los zapallos, legumbres, papas, batatas, zanahorias, etc se podrán guardar en algún lugar resguardado de la luz y la humedad. Por ejemplo, en algún galpón o habitación de la casa, pero siempre sobre alguna tarima para permitir la circulación de aire y así evitar enfermedades, especialmente las provocadas por hongos.

Se debe prestar mucha atención al cosechar las hortalizas para conservación ya que no se pueden destinar aquellas que hayan sufrido daños mecánicos por golpes o cortes que permitan la entrada de microorganismos perjudiciales. Además, se deben respetar todas las normas de higiene para la manipulación, cocción, envasado y esterilizado ya que hay muchas enfermedades que pueden contraerse si se descuida esto, como es el caso del botulismo, la salmonelosis o el síndrome urémico hemolítico.

Si queremos sostenibilidad, empecemos por las semillas

Cuando se decide hacer una huerta agroecológica y mejorar la seguridad y soberanía alimentaria, se debe pensar en producir las propias semillas. Esto es algo que se tiene al alcance de la mano para decidir qué, cuándo, cómo y para quiénes producir alimentos, considerando que la cantidad de semillas necesarias es pequeña, se pueden destinar una o dos plantas como semilleros.

La **autoproducción** de semillas consiste en obtenerlas de las **mejores plantas** de las especies que se han **comportado bien** en las condiciones locales, para sembrarlas en la próxima temporada. Nunca se debe usar aquella planta que quedó “para el último” o que es más pequeña o deformada, porque sino se estará haciendo selección negativa, esto es, multiplicar caracteres que no son favorables.

Una vez elegida la planta que se va a usar como semillero, se la dejará completar su ciclo biológico. Así se formará la **vara** que contienen las semillas, se dejará desarrollar hasta que se forme bien cada una de ellas y comiencen a secarse. Se corta esta vara y se la deja en un lugar ventilado y luminoso para que terminen de perder el agua que contienen y así poder



Varas de acelga, cebolla y lechuga

conservarlas ya que la humedad las deteriora. Posteriormente, se deberán separar las semillas de los restos vegetales que las cubren y guardarlas en un frasco. Se colocará el nombre de la hortaliza, la variedad y la fecha de cosecha, dato muy importante ya que las semillas son viables durante tiempos cortos, por ejemplo, la semilla de perejil dura 2 años y la de zapallo hasta 4 años.



De esta manera se dispondrá de semilla segura, de las especies que más utiliza cada huertero y se podrá intercambiar con otros para mejorar la producción y tener más variedad de hortalizas. No habrá que esperar la entrega de Prohuerta o de tener dinero para comprarlas. Esto es la verdadera soberanía alimentaria.

Para terminar...

A lo largo de estas tres entregas, intentamos demostrar que es posible obtener **Verduras sin "Patio e tierra"**. Lo que para alguien puede ser un impedimento, para otros puede ser una oportunidad, la diferencia está en el ingenio y las ganas que se pongan a disposición de esta propuesta.

Para más información

¹Ing. Agr. Graciela Gasparetti. Profesional Extensionista de INTA AER San Francisco.
03564-421977. Email: gasparetti.graciela@inta.gob.ar

Para suscribirse al boletín envíe un email a : [ALTA Hoja de información técnica](#)
Para CANCELAR su suscripción envíe un email a: [BAJA Hoja de información técnica](#)
URL:

ISSN: 2250-8546.

Este boletín es editado en la **INTA Agencia de Extensión Rural San Francisco**

INTA AER San Francisco - Av. Cervantes 3329

San Francisco - Córdoba - República Argentina - C.P. 2400

Tel. Fax: Telefax: 03564-421977

Página en Facebook: [Clic aquí](#)

Responsable: Ing. Agr. Alejandro Centeno, jefe de agencia INTA AER San Francisco.

(c) Copyright 2001 INTA - Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria. Todos los derechos reservados.

- **Ediciones**
Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria