

MANUAL DE LA HUERTA AGROECOLÓGICA



MANUAL DE LA HUERTA AGROECOLÓGICA

PRO
HUERTA



Ministerio de Desarrollo Social
Presidencia de la Nación



Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación

2018

Manual de la huerta agroecológica

1a. edición

Ediciones INTA
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
2017

ISBN 978-987-521-788-1

Imprenta Fromprint
Coronel Brandsen 527, San Fernando, Provincia de Buenos Aires
Abril 2017.

60.000 ejemplares

Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria. I.N.T.A.
Manual de la huerta agroecológica. - 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Edicio-
nes INTA, 2017.
48 p. ; 28 x 20 cm.

ISBN 978-987-521-788-1

1. Huerta. 2. Agroalimentación. 3. Producción .
CDD 635

© 2017, Ediciones INTA

Libro de edición argentina Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial, la distribución o la transformación de este libro, en ninguna forma o medio. Ni el ejercicio de otras facultades reservadas sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes vigentes.

INDICE

INTRODUCCIÓN	7
¿CÓMO MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN?	9
¿QUÉ SIGNIFICA SER UNA PERSONA SANA?	10
UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	10
¿QUÉ NOS APORTAN LOS PRODUCTOS DE LA HUERTA?.....	11
¿DÓNDE ENCONTRAMOS VITAMINA C?	12
¿DÓNDE ENCONTRAMOS VITAMINA A?	12
DISTINTAS NECESIDADES SEGÚN LAS EDADES	13
LA HUERTA AGROECOLÓGICA	15
¿POR QUÉ UNA HUERTA AGROECOLÓGICA?	16
FUNDAMENTOS DE LA HUERTA AGROECOLÓGICA	17
¿QUÉ NECESITAMOS PARA HACER UNA HUERTA?	19
HUERTA AGROECOLÓGICA	20-21
DISEÑO DE LA HUERTA	22
LA HUERTA INTENSIVA	23
LA SIEMBRA.....	24
CALENDARIO DE SIEMBRA DE ESPECIES	25-26-27
¿CÓMO SEMBRAMOS?.....	28
EL CUIDADO DE LOS ALMÁCIGOS.....	29
TRANSPLANTE	29
PROFUNDIDAD DEL TRANSPLANTE	29
¿DÓNDE TRANSPLANTAMOS?.....	30
LA CHACRA	31
LA CHACRA DE VERANO	31
PRÁCTICAS FUNDAMENTALES DE LA HUERTA AGROECOLÓGICA	32
¿QUÉ ES EL ABONO COMPUESTO?.....	33
ABONERA DE PILA.....	33
SEPARACIÓN DEL ABONO.....	34
ASOCIACIONES.....	35
ROTACIONES	36
CUIDADOS Y MANTENIMIENTO DE LA HUERTA AGROECOLÓGICA	36
FUNCIÓN DE LAS PLANTAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES EN LA HUERTA.....	40
DE LA HUERTA A LA MESA	41
LLEGÓ EL MOMENTO DE COSECHAR.....	42
AL TERMINAR DE COSECHAR.....	43
AGUA POTABLE PARA EL CONSUMO.....	43
LAS MIL Y UNA FORMAS DE PREPARAR LAS VERDURAS	44

Nombre:

Organización / Institución:

Barrio / Paraje:

Provincia:

Agradecimientos:

**Muchos de los conocimientos que compartimos en esta cartilla son parte de la sistematización de experiencias productivas de los técnicos de terreno junto a las familias y grupos de ProHuerta.
¡Gracias a todos!**

INTRODUCCIÓN

El programa ProHuerta es una política pública del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación y el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA). Impulsa la mejora de la calidad de vida de familias en situación de vulnerabilidad en comunidades de todo el país. Para ello, promueve y acompaña la autoproducción de alimentos frescos y lleva a cabo acciones que favorecen el desarrollo local y la satisfacción de los derechos básicos de poblaciones urbanas, periurbanas y rurales.

Con una trayectoria de 26 años y considerado como una experiencia modelo a nivel internacional, ProHuerta moviliza a una red federal de 7.500 promotores voluntarios. Coordina acciones con más de 3.000 organizaciones e instituciones y trabaja con 455 mil huertas familiares, 6.000 huertas escolares, 1.000 huertas comunitarias, 2.700 huertas en instituciones y 676 ferias agroecológicas. A su vez, ejecuta proyectos especiales desde un enfoque de desarrollo territorial integral en articulación con grupos, organizaciones, instituciones y gobiernos locales.

Con el asesoramiento de técnicos del INTA y haciendo énfasis en la participación colectiva y la capacitación, el programa brinda apoyo para:

- multiplicar experiencias de trabajo comunitario para la autoproducción de alimentos;
- sostener proyectos de huertas y granjas familiares, comunitarios y escolares;
- concientizar sobre la importancia de la alimentación saludable y el cuidado del ambiente;
- fomentar los cultivos locales y bancos de semillas nativas;
- fortalecer los sistemas locales de producción y comercialización;
- promover el valor agregado de la producción;
- facilitar el acceso al agua para uso integral;
- profundizar el aprovechamiento de las energías renovables;
- poner en diálogo saberes populares e innovación tecnológica;
- capacitar equipos de técnicos institucionales y promotores voluntarios locales.

¿CÓMO MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN?



¿QUÉ SIGNIFICA SER UNA PERSONA SANA?



COMER BIEN = SENTIRSE BIEN
ESTAR SANO



UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMER BIEN ES COMER DIVERSIDAD DE ALIMENTOS Y AGUA, EN CANTIDADES ADECUADAS PARA CADA EDAD.

ALIMENTOS Y NUTRIENTES



¿QUÉ NOS APORTAN LOS PRODUCTOS DE LA HUERTA?

VITAMINAS
 LAS INCORPORAMOS A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS. REGULAN LA RESPIRACIÓN, LA DIGESTIÓN, LA CIRCULACIÓN, ETC. SON INDISPENSABLES PARA LA VIDA.

FIBRA
 AYUDA A LA DIGESTIÓN, REGULA EL AZÚCAR Y EL COLESTEROL EN EL CUERPO, LIMPIA LOS DIENTES.

AZÚCARES
 ES EL COMBUSTIBLE DEL CUERPO. LO OBTENEMOS DE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS.

AGUA
 ES INDISPENSABLE PARA LA VIDA. ES NECESARIO CONSUMIR NO MENOS DE 2 LTS (8 VASOS) DE AGUA POR DÍA.

¿DÓNDE ENCONTRAMOS VITAMINA C?



ESTÁ EN TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS, PERO SE PRESENTA CON MAYOR CONCENTRACIÓN EN: LOS CÍTRICOS (LIMÓN, NARANJA, POMELO), LAS VERDURAS DE HOJA DE COLOR VERDE INTENSO, PIMIENTOS VERDES, PEREJIL Y BRÓCOLI.

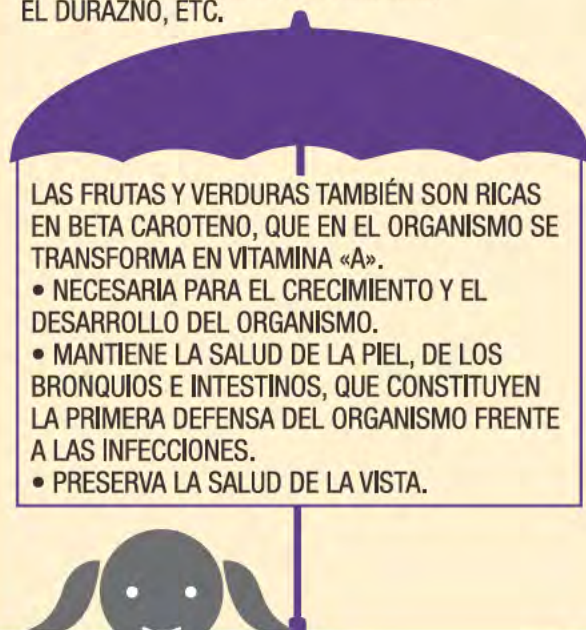


LAS FRUTAS Y VERDURAS, EN FORMA CASI EXCLUSIVA SON FUENTE DE VITAMINA «C»

- NOS PROTEGE DE LA INFECCIONES.
- INTERVIENE EN LA CICATRIZACIÓN DE HERIDAS.
- PRESERVA LA SALUD DE LAS ENCÍAS.
- AYUDA A ABSORBER EL HIERRO QUE PROVIENE DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA.

¿DÓNDE ENCONTRAMOS VITAMINA A?

EN LOS VEGETALES DE COLOR NARANJA, ROJO Y AMARILLO COMO LA ZANAHORIA, EL ZAPALLO, LOS PIMIENTOS ROJOS, LAS BATATAS, EL DURAZNO, ETC.



LAS FRUTAS Y VERDURAS TAMBIÉN SON RICAS EN BETA CAROTENO, QUE EN EL ORGANISMO SE TRANSFORMA EN VITAMINA «A».

- NECESARIA PARA EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO DEL ORGANISMO.
- MANTIENE LA SALUD DE LA PIEL, DE LOS BRONQUIOS E INTESTINOS, QUE CONSTITUYEN LA PRIMERA DEFENSA DEL ORGANISMO FRENTE A LAS INFECCIONES.
- PRESERVA LA SALUD DE LA VISTA.



DISTINTAS NECESIDADES SEGÚN LAS EDADES

HAY MOMENTOS DE NUESTRA VIDA DURANTE LOS CUALES LA ALIMENTACIÓN REQUIERE ESPECIAL ATENCIÓN.



LA EMBARAZADA NECESITA



COMER FRUTAS, VERDURAS, CARNE, HUEVOS Y LECHE.

PARA LOS BEBÉS LA LECHE MATERNA ES EL ALIMENTO MÁS ADECUADO PARA ESTAR SANO.



LA MAMÁ QUE ESTÁ AMAMANTANDO NECESITA COMER SANO



PARA PRODUCIR LA LECHE PARA SU HIJO RECIÉN NACIDO.

ES BUENO AMAMANTAR EL MAYOR TIEMPO POSIBLE.

A LOS 6 MESES EL BEBÉ NECESITA, APARTE DE LA LECHE MATERNA, OTROS ALIMENTOS...

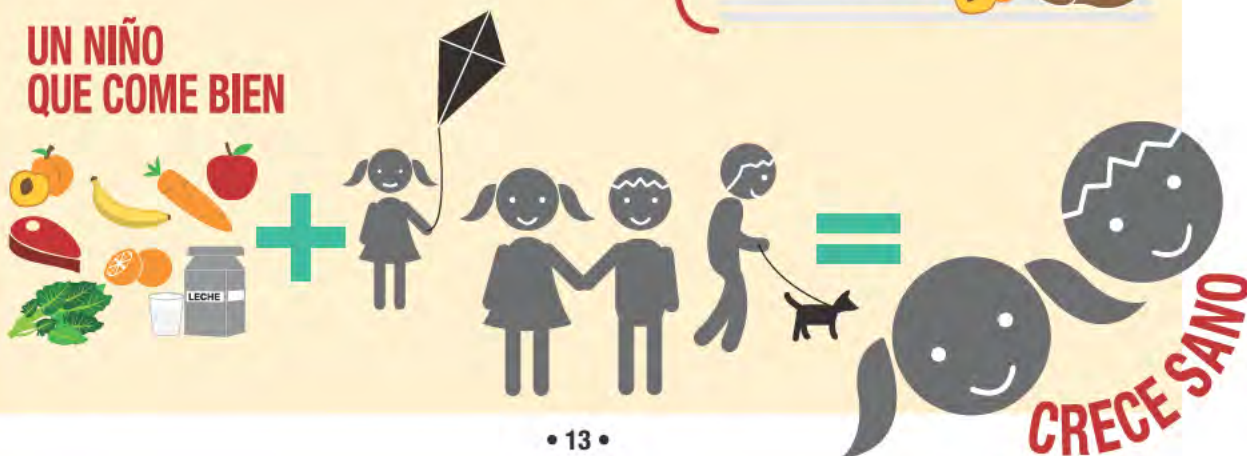


BEBÉ + DE 6 MESES



LECHE MATERNA

UN NIÑO QUE COME BIEN



LA HUERTA AGROECOLÓGICA

2



¿POR QUÉ UNA HUERTA AGROECOLÓGICA?

CON LA HUERTA EN CASA AHORRAMOS DINERO
Y COMEMOS MÁS SANO Y VARIADO.



PODEMOS PRODUCIR
Y VENDER A VECINOS
Y EN FERIAS.



CON LA HUERTA

MENOS



AHORRAMOS
PLATA



FUNDAMENTOS DE LA HUERTA AGROECOLÓGICA

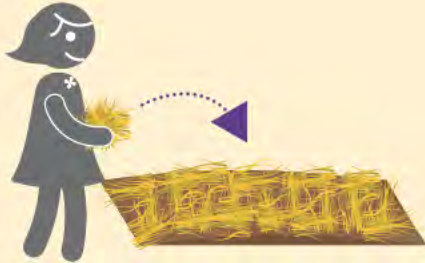
¿CÓMO HACEMOS
PARA QUE LAS PLANTAS
DE LA HUERTA
CREZCAN SANAS?

LOS NUTRIENTES
SON EL ALIMENTO
QUE LAS PLANTAS TOMAN
DEL SUELO.



SUELO **FÉRTIL** (VIVO) + DIVERSIDAD = HUERTA AGROECOLÓGICA

EN LA HUERTA USAMOS TÉCNICAS PARA TENER SUELO FÉRTIL + PLANTA SANA



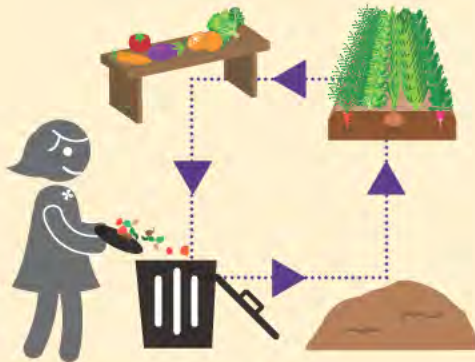
CUBRIMOS EL SUELO CON PASTO SECO.



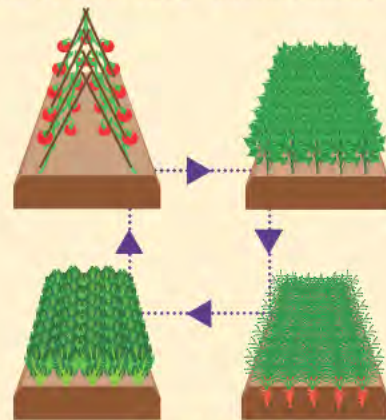
ASOCIACIONES

SEMBRAMOS JUNTAS PLANTAS DE DISTINTOS TAMAÑOS.

PRODUCIMOS EL ABONO.



TRATAMOS DE NO PLANTAR SIEMPRE LA MISMA PLANTA EN EL MISMO LUGAR.



ROTACIONES



SUELO FÉRTIL + PLANTA SANA

¿QUÉ NECESITAMOS PARA EMPEZAR A HACER LA HUERTA?

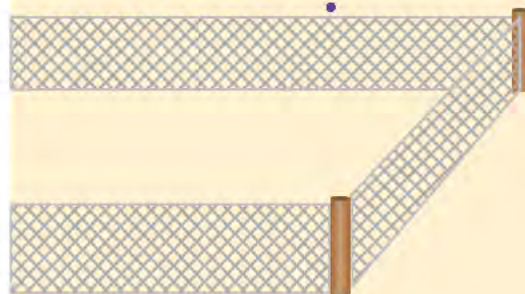
- UN CERCO PARA PROTEGER EL TERRENO DE LA ENTRADA DE ANIMALES.
- UN TERRENO SOLEADO.
- ASEGURARNOS UNA BUENA DISPONIBILIDAD DE AGUA.
- SEMILLAS.
- HERRAMIENTAS.

+ 5 HORAS DE SOL



AGUA

CERCO



HILO

ESTACAS



EN EL CERCO PODEMOS SEMBRAR PLANTAS TREPADORAS: ARVEJAS, POROTOS... AROMÁTICAS Y FLORES.



SEMILLAS



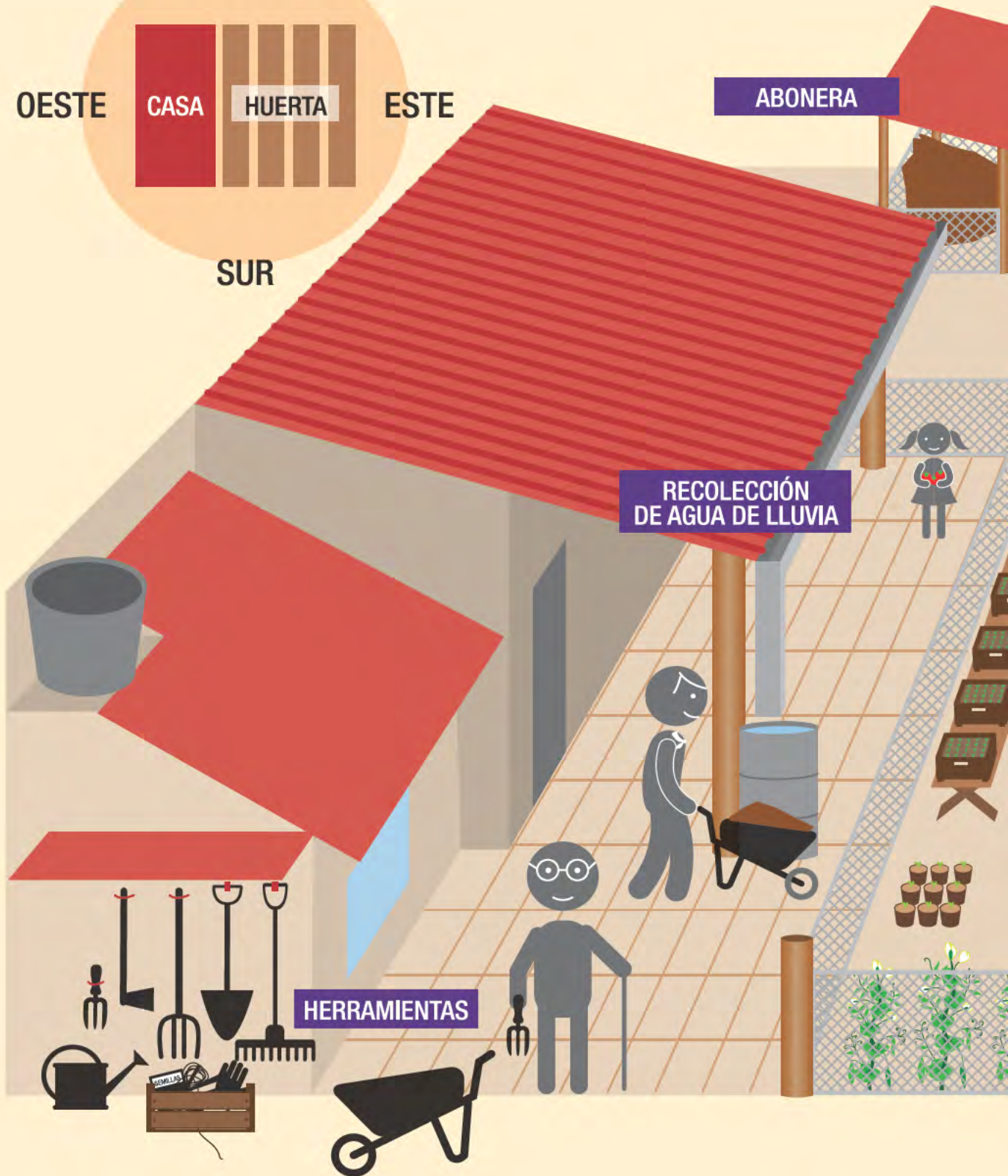
REGADERA

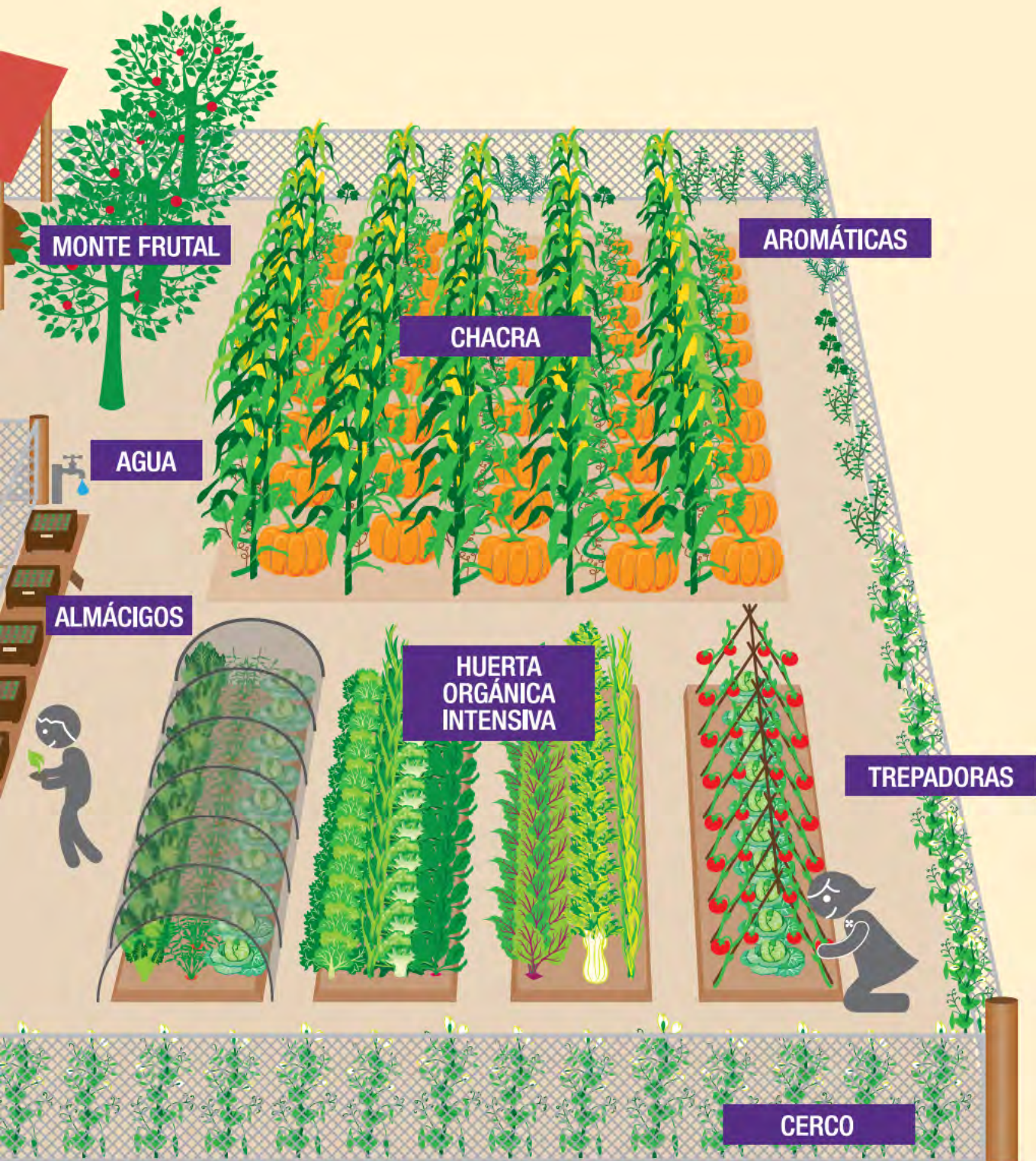


RASTRILLO

PALA DE PUNTA



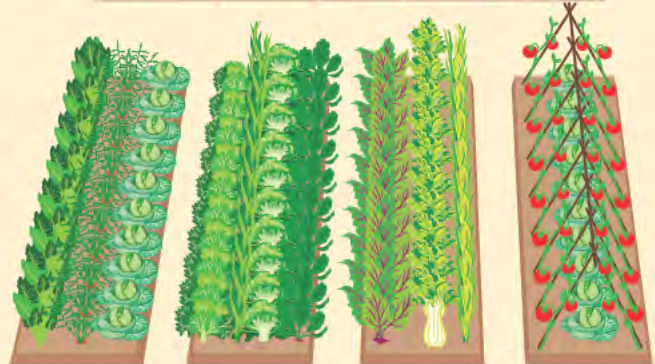
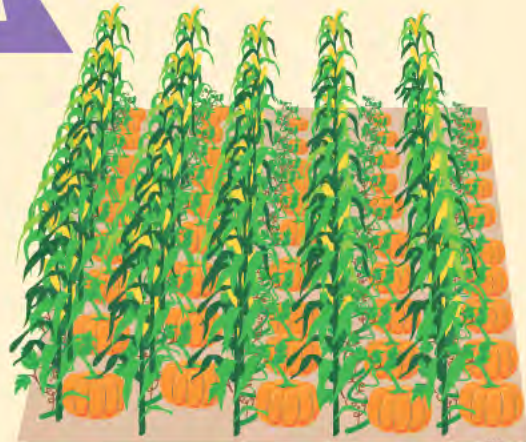




DISEÑO DE LA HUERTA

SI TENEMOS TERRENO GRANDE

10 X 10 MTS. PODEMOS DIVIDIR EN DOS PARTES. EN UNA PLANTAMOS HORTALIZAS DE HOJA, RAÍZ Y BULBO QUE ES LA HUERTA INTENSIVA. EN EL OTRO SEMBRAMOS PLANTAS MÁS GRANDES Y QUE NO NECESITAN TANTO CUIDADO (MAÍZ, ZAPALLO, ETC) QUE ES LA CHACRA.



SI NO TENEMOS TERRENO



PODEMOS SEMBRAR NUESTRAS PLANTAS EN TACHOS, CAJONES Y MACETAS. ES IMPORTANTE QUE TENGAN 40 CM DE ALTO, QUE TENGAN AGUJERITOS EN EL FONDO, QUE TENGAN TIERRA ABONADA Y QUE LOS PONGAMOS SOBRE LADRILLOS PARA QUE EL AGUA DE LLUVIA O DE RIEGO SALGA POR EL FONDO.

TODOS PODEMOS APROVECHAR EL ESPACIO PARA HACER UNA HUERTA.



LA HUERTA INTENSIVA

¿CÓMO PREPARAMOS LOS CANTEROS?

LA TIERRA SE TRABAJA A UN DETERMINADO NIVEL DE HUMEDAD:
NI MUY SECA NI MUY MOJADA.

1

LIMPIAMOS EL TERRENO:
QUITAMOS LOS YUYOS CON LA AZADA,
CASCOTES Y VIDRIOS.



2

MARCAMOS LOS CANTEROS CON ESTACA E HILO:
EL ANCHO MÁXIMO ES 1,20 M.
DEJAMOS PASILLOS DE 30 A 40 CM.
PARA PODER CAMINAR CÓMODOS CON LA CARRETILLA.



3

HACEMOS UNA ZANJA DE 30 CM. DE ANCHO
Y 30 CM. DE PROFUNDIDAD.



4

COLOCAMOS LA TIERRA DE LA ZANJA
EN LA PARTE DE ADELANTE DEL CANTERO.



5

HACEMOS CORTES DE 5 CM. (APROXIMADAMENTE)
DE PANES ENTEROS DE TIERRA SIN DAR VUELTA EL PAN
Y LOS COLOCAMOS EN LA ZANJA ANTERIOR.
DE ESTA FORMA TRABAJAMOS TODO EL LARGO DEL CANTERO.



6

ROMPEMOS LOS PEDAZOS GRANDES
DE TIERRA CON LA AZADA.



7

POR ÚLTIMO, RASTRILLAMOS
PARA DEJAR LA SUPERFICIE PAREJA Y NIVELADA.



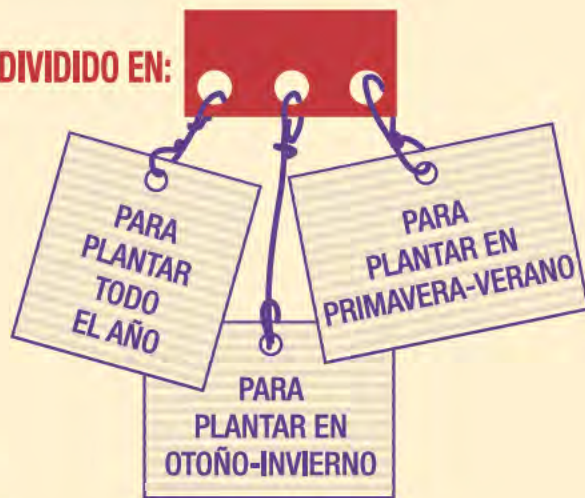
CON LOS CANTEROS ASÍ PREPARADOS YA PODEMOS SEMBRAR, TRANSPLANTAR
O DEJAR CUBIERTO CON PASTO SECO SI QUEREMOS SEMBRAR MÁS ADELANTE.

SIEMBRA

¿QUÉ PODEMOS SEMBRAR Y CUANDO LO SEMBRAMOS?

CADA PLANTA TIENE SU ÉPOCA DE SIEMBRA. POR EJEMPLO: LA ESPINACA SE SIEMBRA EN OTOÑO-INVIERNO, LA LECHUGA TODO EL AÑO. PARA SABER QUE PODEMOS SEMBRAR ESTÁ EL CALENDARIO DE SIEMBRA.

EL CALENDARIO ESTA DIVIDIDO EN:



+ CALOR

EN EL NORTE DE NUESTRO PAÍS PODEMOS ADELANTAR LA SIEMBRA DE ALGUNOS CULTIVOS DE PRIMAVERA.

- FRIO

EN EL SUR, QUE HACE MÁS FRÍO, RETRASAMOS UNOS DÍAS LA SIEMBRA DE ESPECIES QUE NECESITAN MÁS CALOR PARA CRECER.



CALENDARIO DE SIEMBRA

ESPECIES DE TODO EL AÑO

ESPECIES	FAMILIA	FORMA DE SIEMBRA	VARIETADES	DISTANCIA (CM)*	DÍAS A COSECHA
ACELGA	QUENOPODIÁCEA	ALMÁCIGO Y TRASPLANTE O SIEMBRA DIRECTA	DE INVIERNO: DARK - RIBBED GREEN DE VERANO-OTOÑO: ANUAL VERDE INTA DE TODO EL AÑO: ANEPAN INTA - BRESSANE	15X30	130 (3 A 5 CORTES)
APIO	APIACIA	ALMÁCIGO: SET/NOV TRASPLANTE: DIC/MAR ALMÁCIGO: MARZO TRASPLANTE: MAYO	DE PRIMAVERA: PLATENSE - GOLDEN BOY DE OTOÑO: VERDE DE CORTAR - DE VERDEO	20X30	PRIM: 90-100 OTOÑO: 70-80
LECHUGA	ASTERACEA	ALMÁCIGO Y TRASPLANTE	DE PRIMAVERA: GRAND RAPIDS - CRIMOR DE PRIMAVERA-VERANO: CRIOLLA DE OTOÑO: GALLEGA DE TODO EL AÑO: MARAVILLA 4 ESTACIONES	20X20 (CRIOLLAS) 25X25 (MANTECOSAS)	50 85 50-80
PEREJIL	APIACIA	DIRECTA AL VOLEO (SEPTIEMBRE)	DE PRIMAVERA: COMÚN - LISO DE OTOÑO: GIGANTE	1X7	1 CORTE: 75 2 CORTE: 100
RABANITO	CRUCÍFERA	DIRECTA A CHORRILLO	DE PRIMAVERA: REDONDO PUNTA BLANCA DE OTOÑO: REDONDO ESCARLATA	10X20 (RALEAR)	25-30
REMOLACHA	QUENOPODIÁCEA	DIRECTA EN LÍNEA O TRASPLANTE	DE TODO EL AÑO: DETROIT DE VERANO-OTOÑO: EARLY WONDER	15X30	130
RÚCULA	CRUCÍFERA	DIRECTA A CHORRILLO		5X20	130
ZANAHORIA	APIACIA	DIRECTA A CHORRILLO	DE TODO EL AÑO: CHANTENNAY - NANTESA DE VERANO-OTOÑO: CRIOLLA	5X30	110 150

(*) LA MEDIDA EXPRESA LA DISTANCIA ENTRE PLANTAS X LA DISTANCIA ENTRE HILERAS PARA CANTERO ASOCIADO

CALENDARIO DE SIEMBRA

ESPECIES DE PRIMAVERA - VERANO

HAY ESPECIES QUE SÓLO SE PUEDEN PRODUCIR EN UNA REGIÓN, POR EJEMPLO, MANDIOCA EN EL NORTE. CONSULTE A SU TÉCNICO O PROMOTOR CUÁLES SON LOS CULTIVOS MÁS ADAPTADOS A SU ZONA.

ESPECIES	FAMILIA	FORMA DE SIEMBRA	DISTANCIA (CM)*	DÍAS A COSECHA
ALBAHACA	LABIADA	ALMÁCIGO (SEPTIEMBRE) - TRANSPLANTE (OCTUBRE-NOVIEMBRE)	20x20	90-100
BATATA	SOLANACEA	ALMÁCIGO (AGOSTO) - TRANSPLANTE (OCTUBRE)	40x80	210-270
BERENJENA	SOLANACEA	ALMÁCIGO (AGOSTO-SEPTIEMBRE) - TRANSPLANTE (OCTUBRE-NOVIEMBRE)	50x30 (HD)	90-120
CALABAZA	CUCURBITACEA	DIRECTA A GOLPES (OCTUBRE-NOVIEMBRE)	140x250	120-150
MAÍZ DULCE	MAIDEA	DIRECTA A GOLPES (OCTUBRE-DICIEMBRE)	30x70	100-130
MANDIOCA	EUFORBIÁCEA	DIRECTA (AGOSTO-OCTUBRE)	50-70 x 70-100	240-365
MELÓN	CUCURBITACEA	DIRECTA A GOLPES (OCTUBRE)	90x120	100
PAPA	SOLANACEA	DIRECTA (AGOSTO) DIRECTA (FEBRERO)	25x70	90-120 100
PEPINO	CUCURBITACEA	DIRECTA A GOLPES (OCTUBRE)	70x120	50-70
PIMIENTO	SOLANACEA	ALMÁCIGO (JULIO-AGOSTO) - TRANSPLANTE (OCTUBRE)	40x30	80-100
POROTO CHAUCHA	LEGUMINOSA	DIRECTA A GOLPES (OCTUBRE-ENERO)	30x70	70
TOMATE	SOLANACEA	ALMÁCIGO (SEPTIEMBRE-OCTUBRE) - TRANSPLANTE (OCTUBRE-NOVIEMBRE)	50x40 (HD)	80-100
ZAPALLO	CUCURBITACEA	DIRECTA A GOLPES (OCTUBRE-NOVIEMBRE)	100x250/300	120-150
ZAPALLITO	CUCURBITACEA	DIRECTA A GOLPES (OCTUBRE-ENERO)	50x70	70-80

(*) LA MEDIDA EXPRESA LA DISTANCIA ENTRE PLANTAS X LA DISTANCIA ENTRE HILERAS PARA CANTERO ASOCIADO.

CALENDARIO DE SIEMBRA

ESPECIES DE OTOÑO - INVIERNO

ESPECIES	FAMILIA	FORMA DE SIEMBRA	DISTANCIA (CM)*	DÍAS A COSECHA
AJO	LILIACEA	DIRECTA (MARZO-ABRIL)	15x20	150-180
ARVEJA	LEGUMINOSA	DIRECTA A GOLPES (MAYO)	50x40	120-150
BRÓCOLI	CRUCÍFERA	ALMÁCIGO (ABRIL-JULIO) - TRANSPLANTE (JUNIO-AGOSTO)	50x40	80-100
CEBOLLA	LILIACEA	DIRECTA A GOLPES (OCTUBRE-NOVIEMBRE)	7x20 5x20	270 150
COLIFLOR	CRUCÍFERA	ALMÁCIGO (FEBRERO-MARZO) - TRANSPLANTE (MARZO - ABRIL)	50x40	60-150
ESCAROLA	ASTERACEA	ALMÁCIGO (FEBRERO-MARZO)	20x20	60-80
ESPINACA	QUENOPODEACIA	DIRECTA (FEBRERO-MARZO-ABRIL)	10x25	45-60
HABA	LEGUMINOSA	DIRECTA A GOLPES (ABRIL-JUNIO)	30x70	150-180
PUERRO	LILIACEA	ALMÁCIGO (FEBRERO-ABRIL) - TRANSPLANTE (MAYO-JULIO)	10x25	120-150
RADICHETA	ASTERACEA	DIRECTA A CHORRILLO (FEBRERO-MAYO)	1x10	90
REPOLLO	CRUCÍFERA	ALMÁCIGO (FEBRERO-MARZO) - TRANSPLANTE (MARZO-ABRIL)	35x40	90-130

(*) LA MEDIDA EXPRESA LA DISTANCIA ENTRE PLANTAS X LA DISTANCIA ENTRE HILERAS PARA CANTERO ASOCIADO.

¿CÓMO SEMBRAMOS?

SIEMBRA DIRECTA

EN EL CANTERO DIRECTO SEMBRAMOS LAS SEMILLAS GRANDES (ZAPALLO, ZAPALLITO, MELÓN, POROTO, MAÍZ, SANDÍA) Y LAS QUE NO SE TRANSPLANTAN (ZANAHORIA, PEREJIL, RABANITO, ESPINACA, REMOLACHA).

PROFUNDIDAD DEL SURCO = A 3 SEMILLAS



SIEMBRA EN ALMÁCIGO

EN EL ALMÁCIGO SEMBRAMOS SEMILLAS PEQUEÑAS Y QUE NECESITAN CUIDADOS (LECHUGA, APIO, BRÓCOLI).

¿CÓMO SE SIEMBRA? HACER CON UNA TABLITA ZURCOS SEPARADOS CADA UNO POR 10 CM Y PONER A MANO LAS SEMILLAS EN EL ZURCO.

CUANDO EL ALMÁCIGO YA CRECIÓ LO TRANSPLANTAMOS AL CANTERO DEFINITIVO

SEMILLAS

ARRIBA UN POCO DE ABONO BIEN FINITO.

DESPUÉS TIERRA BUENA.

PONER ABAJO UNA CAPA DE PIEDRAS PARA QUE EL AGUA CORRA.

CAJÓN DE MADERA O TACHOS GRANDES CON AGUJERO PARA EL DRENAJE.



CUIDADO DE LOS ALMÁCIGOS

LOS ALMÁCIGOS PUEDEN PROTEGERSE DEL CALOR Y DEL FRÍO.



PODEMOS TRASLADARLOS O CUBRIRLOS CON MEDIA SOMBRA CUANDO HAY SOL FUERTE.



CUBRIRLOS CON PLÁSTICO TRANSPARENTE CUANDO HACE MUCHO FRÍO.



TRANSPLANTE

ALMÁCIGO DE PUERRO



EL TRANSPLANTE SE HACE CUANDO EL TALLO ES COMO UN LÁPIZ DE GRUESO

ALMÁCIGO DE LECHUGA



EL TRANSPLANTE SE HACE CUANDO LAS PLANTAS TIENEN 3 O 4 HOJAS

PROFUNDIDAD DEL TRANSPLANTE



PLANTA DE TOMATE

CUBRIMOS CON TIERRA AL NIVEL DEL CUELLO DE LAS PLANTAS. EN EL TOMATE SE PUEDE ENTERRAR PARTE DEL TALLO.



¿DÓNDE TRANSPLANTAMOS?

PASOS A SEGUIR

RECORDAMOS QUE CULTIVAMOS EN ESE LUGAR ANTES Y PENSAMOS CON QUE PLANTA PODEMOS ASOCIARLA.



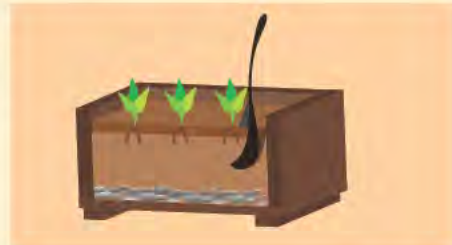
1

REGAMOS BIEN EL ALMÁCIGO.



2

SACAMOS LOS PLANTINES DE A UNO, AYUDÁNDONOS CON UNA CUCHARA.



3

MARCAMOS UNA LÍNEA SOBRE EL TABLÓN (PODEMOS USAR ESTACAS E HILO).



4

ABRIMOS AGUJEROS USANDO EL PLANTADOR O UN PALO DE MADERA. REGAMOS.



5

COLOCAMOS LOS PLANTINES, EVITANDO DESPRENDER LA TIERRA DE LAS RAÍCES. SI TENEMOS ABONO COMPUESTO, LO USAMOS PARA TAPAR LOS HOYOS.



6

PRESIONAMOS LA TIERRA JUNTO A LA PLANTA CON AMBAS MANOS PARA QUE QUEDEN FIRMES Y REGAMOS ALREDEDOR DE LOS PLANTINES.



7

CUBRIMOS LA TIERRA CON PASTO SECO PARA PROTEGER LA TIERRA DEL SOL Y LOS GOLPES DEL AGUA DE RIEGO.



LA CHACRA

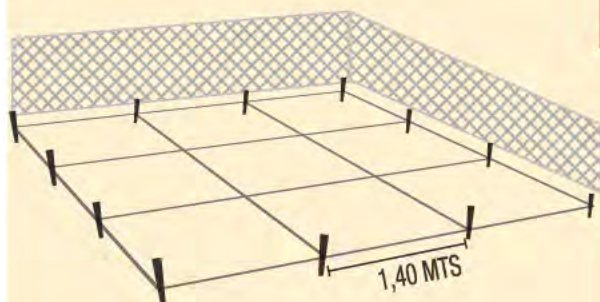


ES EL LUGAR DONDE VAMOS A CULTIVAR SIEMPRE ASOCIANDO PLANTAS GRANDES, RESISTENTES Y QUE NECESITAN POCO CUIDADOS (MAÍZ, POROTO, CALABAZA, ETC).



ASOCIAMOS

LA CHACRA DE VERANO



DÍAS TEMPLADOS CON TEMPERATURAS DE ALREDEDOR DE 18 GRADOS.



PREPARAMOS EL TERRENO. **1**

2 SEMBRAMOS EN LOS POZOS PONIENDO 4 SEMILLAS EN CADA UNO Y TAPAMOS CON TIERRA.

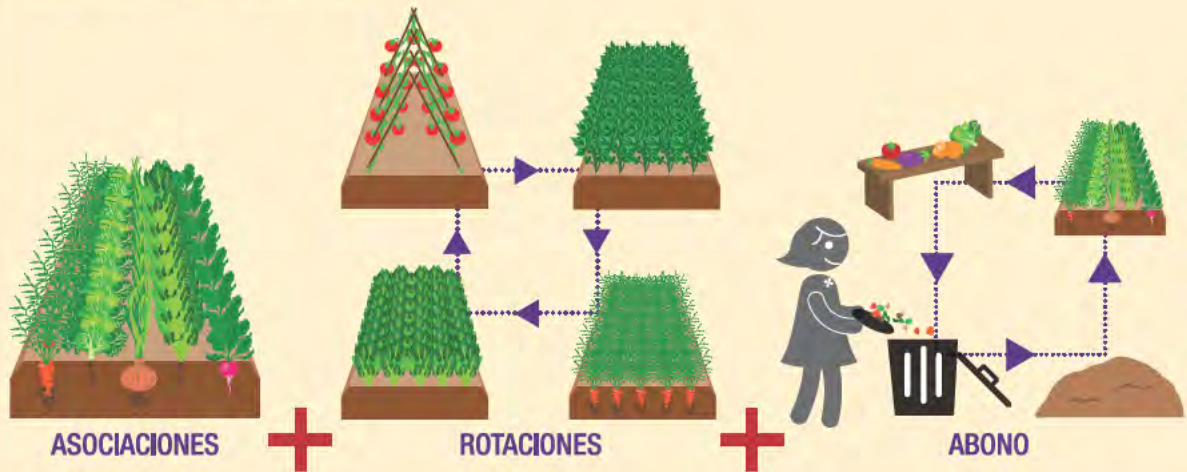
REGAMOS. **3**

4 APORCAMOS.



PRÁCTICAS FUNDAMENTALES DE LA HUERTA AGROECOLÓGICA

EL ABONO COMPUESTO



PRODUCCIÓN TODO EL AÑO



ABONO = SUELO FÉRTIL = NUTRIENTES

UN SUELO FÉRTIL TIENE MUCHA VIDA, ES DE COLOR NEGRO, ESPONJOSO Y RETIENE BIEN LA HUMEDAD, COMO UN BIZCOCHUELO.

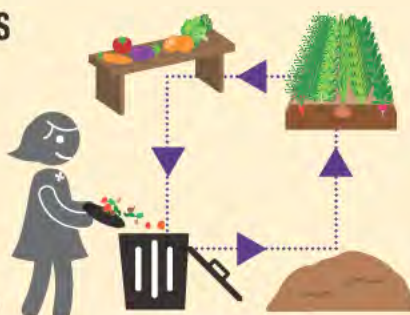


¿QUÉ ES EL ABONO COMPUESTO?

ES LA TRANSFORMACIÓN DE LOS RESTOS ORGÁNICOS EN TIERRA NEGRA Y ESPONJOSA = ALIMENTO PARA LAS PLANTAS

SI

- CÁSCARA DE FRUTAS
- RESTOS DE VERDURAS
- YERBA, TÉ Y CAFÉ
- HUESO MOLIDO
- PASTO SECO
- PAPEL
- BOSTA DE CABALLO, GUANO DE GALLINA, CONEJO, CABRA, OVEJA
- HOJAS



ABONO

NO

- VIDRIOS
- HUESOS ENTEROS
- CARNES
- GRASAS
- PLÁSTICOS
- LATAS
- PAÑALES
- EXCREMENTOS DE PERRO Y GATO

ABONERA DE PILA



1

PILA: APILAMOS EN CAPAS: RESTOS ORGÁNICOS, PAJA, ESTIERCOL, TIERRA NEGRA.

2

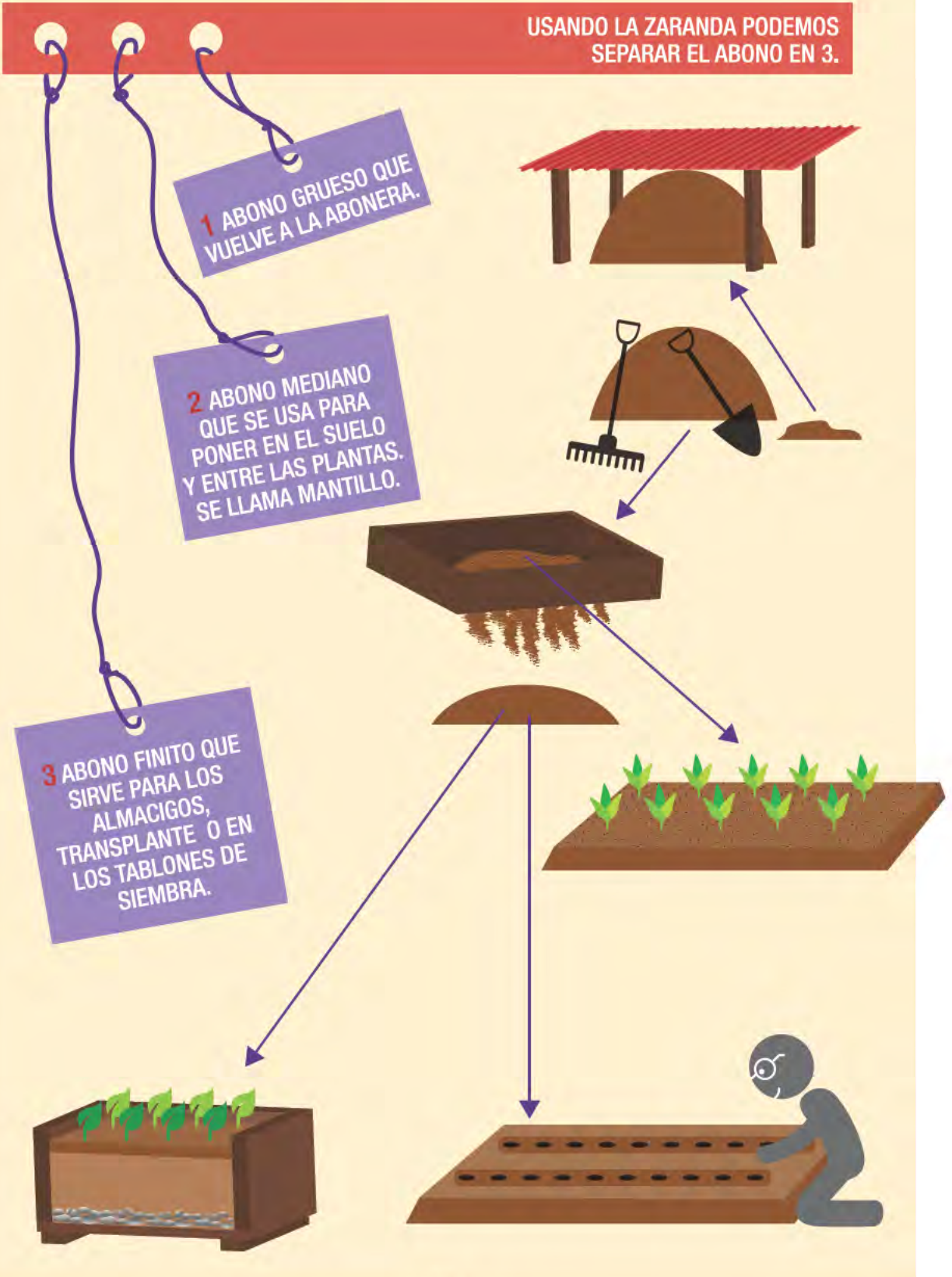
PILA REGADA: HAY QUE REGAR PARA QUE MANTENGA LA HUMEDAD ADECUADA.

3

PILA TAPADA: TAPARLA CON PLÁSTICO O CHAPA O ABAJO DEL ÁRBOL PARA QUE MANTENGA LA HUMEDAD ADECUADA.

SEPARACIÓN DEL ABONO

USANDO LA ZARANDA PODEMOS SEPARAR EL ABONO EN 3.



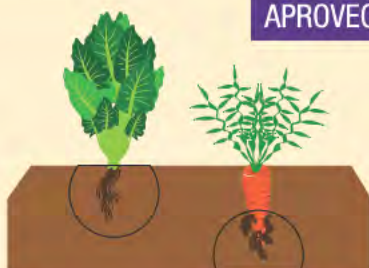
ASOCIACIONES



PODEMOS ASOCIAR PLANTAS DE DISTINTAS FORMAS Y TAMAÑO.



APROVECHAMOS MEJOR EL ESPACIO.



CADA PLANTA ABSORBE SUS NUTRIENTES.



NO CRECEN MALEZAS.

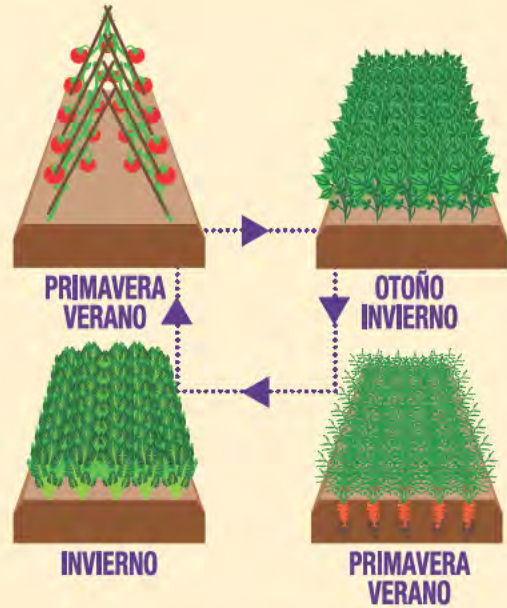
NO SEMBRAR PLANTAS IGUALES O PARECIDAS = ASOCIACIONES

ROTACIONES

CADA PLANTA SE ALIMENTA DEL SUELO EN FORMA DIFERENTE POR ESO ES IMPORTANTE ROTARLAS PARA MANTENER AL SUELO FÉRTIL.

EJEMPLO:

- 1) ZANAHORIA (HORTALIZA DE RAÍZ)
- 2) ACELGA (HORTALIZA DE HOJA)
- 3) TOMATE (HORTALIZA DE FRUTO)
- 4) ARVEJAS (LEGUMBRES)



CUIDADOS Y MANTENIMIENTO DE LA HUERTA AGROECOLÓGICA

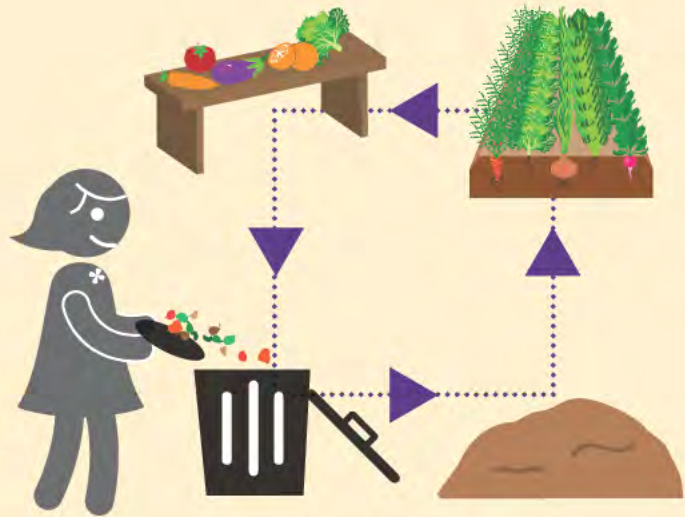
LOS PRINCIPALES CUIDADOS QUE LE DAMOS A LA HUERTA SON:

- ABONOS.
- RIEGOS.
- PROTECCIÓN CONTRA EL FRÍO.
- PROTECCIÓN CONTRA EL CALOR.
- MANTILLO, CARPIDAS Y RALEOS.
- TUTORADO.
- DESBROTE.
- CONTROL DE PLAGAS.



ABONO

ES IMPORTANTE PREPARAR EL ABONO Y AGREGARLO A LA HUERTA DURANTE TODO EL AÑO.



RIEGOS

VERANO



INVIERNO



A VECES EL AGUA DE LA LLUVIA NO ALCANZA. EN VERANO DEBEMOS REGAR TODOS LOS DÍAS A LA TARDE. EN INVIERNO SE RIEGA AL MEDIODÍA Y NO ES NECESARIO TODOS LOS DÍAS.

PROTECCIÓN CONTRA EL FRÍO

PODEMOS HACER TÚNELES
TRANSPARENTES CON ALAMBRE
O RAMAS Y UN PLÁSTICO.
ES IMPORTANTE LEVANTAR TODOS LOS DÍAS
EL PLÁSTICO PARA VENTILAR.



PROTECCIÓN CONTRA EL CALOR

PODEMOS PROTEGER
LAS PLANTAS CON TECHOS
DE RAMAS, TELA ARPILLERA
O MEDIA SOMBRA.



TAREAS DE MANTENIMIENTO

LAS PLANTITAS QUE SACAMOS
PODEMOS TRANSPLANTARLAS
A OTRO ZURCO.



PROTECCIÓN
CON MANTILLO:
CUBRIR CON PASTO
O PAJA EL SUELO.



SI EN EL SUELO SE HACE
UNA COSTRA
SE DEBE PICAR (CARPIR),
PARA MEJORAR SU AIREACIÓN.



RALEOS: CUANDO LAS PLANTITAS
SEMRADAS CRECEN MUY JUNTAS
HAY QUE SACAR ALGUNAS
PARA QUE EL RESTO PUEDAN CRECER BIEN.

TUTORADO

ALGUNAS PLANTAS NECESITAN UNA GUÍA O TUTOR PARA PODER SEGUIR CRECIENDO Y DAR FRUTOS. PODEMOS USAR COMO TUTORES RAMAS LARGAS O CAÑAS.



DESBROTE DEL TOMATE

SE ACONSEJA SACARLE ESTOS BROTES PARA OBTENER BUENOS TOMATES.




CONTROL DE PLAGAS


LAS PLAGAS Y ENFERMEDADES EN LAS PLANTAS HAY QUE PREVENIRLAS.




PREPARADOS CASEROS PARA CONTROLAR A LOS INSECTOS



PARA LAS HORMIGAS:
DILUIR UN LITRO DE AGUA CALIENTE + 200 GRs. DE SULFATO DE COBRE + 1 SOBRE DE JUGO DE NARANJA. AGREGAR 1 KG. DE ARROZ PARTIDO. AL TOMAR COLOR VERDE AZULADO, PONER A SECAR A LA SOMBRA. COLOCAMOS MONTONCITOS DE ARROZ EN LOS CAMINOS DE LA HORMIGA. COLOCAR EL ARROZ EN EL HORMIGUERO Y EL SULFATO AFECTARÁ AL HONGO DEL CUAL SE ALIMENTA BAJO TIERRA.



PARA LAS BABOSAS Y CARACOLES:
ENTERRAR AL RAS DEL SUELO UNA LATITA TIPO PATÉ LLENA DE CERVEZA. COLOCAR CERCA DE LOS CULTIVOS QUE ATRAEN A LAS BABOSAS Y CARACOLES (VERDURAS DE HOJA Y PLÁNTULAS TIERNAS).




REPELENTE DE PULGONES:
PONER A MACERAR 200 GRs. DE RUDA EN UN LITRO DE AGUA. PULVERIZAR SOBRE LAS PLANTAS INFECTADAS.

FUNCIÓN DE LAS PLANTAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES EN LA HUERTA

PODEMOS SEMBRAR PLANTAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES EN EL CERCO, TAMBIÉN FLORES EN LOS CANTEROS.

UN CONSEJO: EL PLANTÍN DE MENTA LE SERVIRÁ PARA ALEJAR A LAS MARIPOSAS BLANCAS DE LOS REPOLLOS.



SE TRATA DE DARLE A LAS PLANTAS LAS MEJORES CONDICIONES PARA FORTALECER SUS DEFENSAS Y HACERLAS MÁS RESISTENTES.

FLORES DE CALÉNDULA Y COPETES

AROMÁTICAS



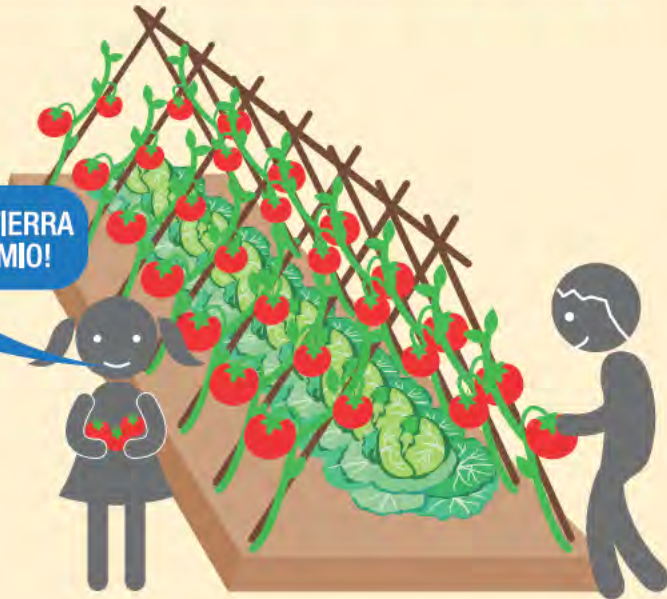
DE LA HUERTA A LA MESA

3



LLEGÓ EL MOMENTO DE COSECHAR!

DESPUÉS DE CUIDAR LA TIERRA
LA COSECHA ES EL PREMIO!



LAS PLANTAS DE RAÍZ:
COSECHAMOS LA PLANTA ENTERA.



LAS VERDURAS DE HOJAS: VAMOS
CORTANDO LAS HOJAS MADURAS.

LAS PLANTAS DE FRUTOS:
POR EJEMPLO; EL TOMATE LOS
CORTAMOS CUANDO ESTÁN BIEN
ROJOS Y LAS BERENJENAS CUANDO
ESTÁN BIEN GRANDES Y VIOLETAS.



MAÑANA



MEDIODÍA

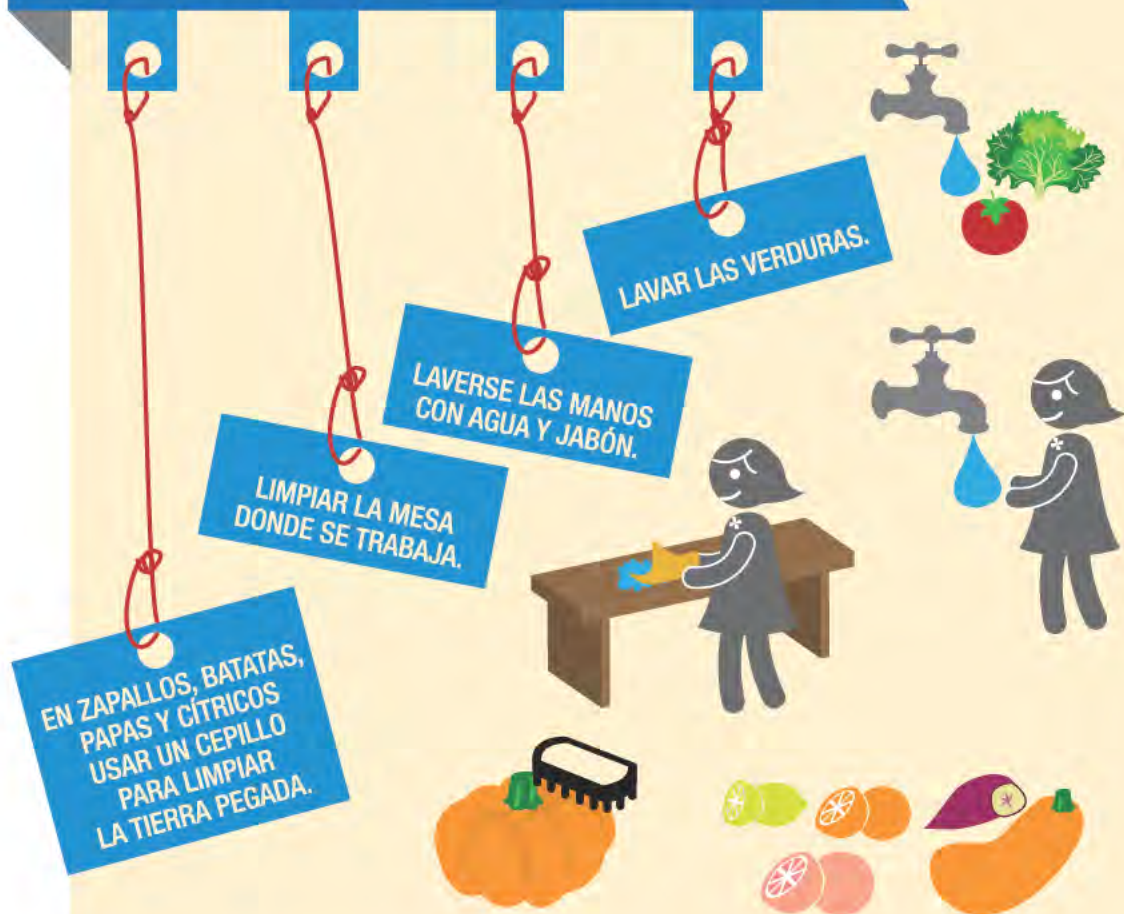


TARDE



EN VERANO ES PREFERIBLE COSECHAR A LA MAÑANA O A LA TARDE.

AL TERMINAR DE COSECHAR



AGUA POTABLE PARA EL CONSUMO

EL AGUA DE RED ES EL AGUA QUE PODEMOS CONSUMIR

SI NO TENEMOS AGUA DE RED:



1. HERVIRLA 5 MINUTOS EN UN RECIPIENTE CON TAPA. ENFRIARLA Y GUARDARLA EN EL MISMO LUGAR.



2. AGREGARLE 3 GOTAS DE LAVANDINA POR CADA LITRO DE AGUA.

LAS MIL Y UNA FORMAS DE PREPARAR LAS VERDURAS

CRUDAS:
UNA VEZ AL DÍA Y BIEN LAVADAS!.



AL VAPOR:
LOS VEGETALES NO DEBEN TOMAR CONTACTO CON EL AGUA. USAR UN CESTO O CANASTA.

HERVIDAS:
LOS VEGETALES EN TROZOS Y CON EL RECIPIENTE TAPADO.



ASADAS:
HAY QUE PINCHAR LAS CÁSCARAS!.

FRITAS:
ES IMPORTANTE SECAR BIEN LAS VERDURAS ANTES DE PONERLAS EN EL ACEITE.



PODEMOS USAR EL AGUA DONDE COCINAMOS LAS VERDURAS, AGUA RICA EN NUTRIENTES, PARA PREPARAR SALSAS, POLENTAS Y PURÉS.

AGREGAR JUGO DE LIMÓN DURANTE LA COCCIÓN DE LOS VEGETALES, COMO CONDIMENTO DE ENSALADAS. UNA VEZ COCIDAS, EL LIMÓN AYUDA A PRESERVAR LAS VITAMINAS Y A ABSORBER MEJOR EL HIERRO DE LOS ALIMENTOS.



FORMAS DE CONTACTO

ProHuerta en la web:
www.prohuerta.inta.gob.ar

ProHuerta en Facebook:
www.facebook.com/prohuertaoficial

ProHuerta en Twitter:
www.twitter.com/prohuerta

Para consultar y bajar material bibliográfico del ProHuerta:
www.prohuerta.inta.gob.ar/biblioteca

Para hacer cursos de autoaprendizaje sobre huerta agroecológica,
alimentación saludable y otras temáticas productivas, puede entrar a la página:
inta.gob.ar/procadis-cursos-gratuitos-online/view

Coordinación Nacional de Transferencia y Extensión (INTA)

Dirección: Chile 460 1° - Ciudad de Buenos Aires, Buenos Aires
Teléfono-fax: 011-4339-0563 / 4
E-Mail: prohuerta.nacional@inta.gob.ar

Área Metropolitana de Buenos Aires

Estación Experimental Agropecuaria Área Metropolitana de Buenos Aires
Teléfono: (011) 5231-9317
E-mail: prohuerta.amba@inta.gob.ar
Dirección: Av. Gob. Udaondo N° 1695
1714 - Ituzaingo, Buenos Aires

Buenos Aires Norte

Centro Regional INTA Buenos Aires Norte
Teléfono: (02477) 439 018
Dirección: Ruta 32 Km 4,5
2700 - Pergamino, Buenos Aires

Buenos Aires Sur

Centro Regional Buenos Aires Sur
Teléfono: (02266) 423 825, (02266) 423 841
Dirección: Calle 16 N° 674
7620 - Balcarce, Buenos Aires

Catamarca - La Rioja

Centro Regional Catamarca - La Rioja
Teléfono: (0383) 4745 154 / 4745376
Dirección: República N° 1084
4700 - San Fernando del Valle de Catamarca, Catamarca

Chaco - Formosa

Centro Regional Chaco - Formosa

Teléfono: (0362) 443 6209, (0362) 442 7471, (0362) 442 6558

Dirección: Av. Wilde N° 5

3500 - Resistencia, Chaco

Córdoba

Centro Regional Córdoba

Teléfono: (0351) 422 1076, (0351) 425 6414

Dirección: Rosario de Santa Fé N° 894

5004 - Córdoba, Córdoba

Corrientes

Centro Regional Corrientes

Teléfono: (03794) 454428 /454567/454553

Dirección: Ruta Provincial N° 5, km 2,5

3400 - Corrientes, Corrientes

Entre Ríos

Centro Regional Entre Ríos

Teléfono: (0343) 497 5300

Dirección: Ruta 11 Km 12,5

3101 - Oro Verde, Entre Ríos

La Pampa - San Luis

Centro Regional La Pampa - San Luis

Teléfono: (02954) 430 910

Dirección: Av. Spinetto N° 785

6300 - Santa Rosa, La Pampa

Mendoza - San Juan

Centro Regional Mendoza - San Juan

Teléfono: (0261) 496 1783, (0261) 496 3500

Dirección: Acceso Sur y Aráoz

5507 - Luján de Cuyo, Mendoza

Misiones

Centro Regional Misiones

Teléfono: (0376) 4480 709, (0376) 448 1901

Dirección: Ruta Nac. 12 Km 7,5

3300 - Villa Miguel Lanús Posadas, Misiones

Patagonia Norte

Centro Regional Patagonia Norte

Teléfono: (0299) 442 3241, (0299) 442 5756

Dirección: Santiago del Estero N° 46

8300 - Neuquén, Neuquén

Patagonia Sur

Centro Regional Patagonia Sur

Teléfono: (0280) 4437 186, (0280) 4437 187

Dirección: 25 de Mayo N° 330 Piso:1

9100 - Trelew, Chubut

Salta - Jujuy

Centro Regional Salta Jujuy

Teléfono: (0387) 495 3585, (0387) 495 3588

Dirección: Santiago del Estero N° 1463

4400 - Salta, Salta

Santa Fe

Centro Regional Santa Fe

Teléfono: (03492) 424 147, (03492) 420 748

Dirección: Francia N° 459

2300 - Rafaela, Santa Fe

Tucumán - Santiago del Estero

Centro Regional Tucumán - Santiago del Estero

Teléfono: (0381) 422 7761, (0381) 422 0509

Dirección: J. R. Balcarce N° 51

4000 - San Miguel de Tucumán, Tucumán

Manual didáctico para el aprendizaje y la promoción de la
autoproducción de alimentos frescos y una mejor alimentación
a través del desarrollo de huertas en clave agroecológica.

PRO
HUERTA



Ministerio de Desarrollo Social
Presidencia de la Nación

ISBN: 978-987-521-788-1



Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación