

# ¿SABÍAS QUE...?

## NOS CONVERTIMOS EN HUERTEROS

Huerta significa JARDÍN, un jardín que tiene la maravilla de ser comestible y nos acerca a una alimentación más saludable. Una huerta es la tierra que podemos trabajar para el cultivo de diferentes verduras, frutas y algunas legumbres. Es así, que es un espacio destinado al sembrado de plantaciones que nos ofrecen con su cosecha alimentos que podemos luego consumir en nuestro hogar.

¡Y lo más importante es que son muy saludables para nosotr@s!

### HAY DOS MOMENTOS QUE SON MUY IMPORTANTES:

#### La siembra

Es la acción de colocar semillas en la tierra.



#### La cosecha

Es el momento en que se obtienen los alimentos que crecieron a partir de esas semillas.



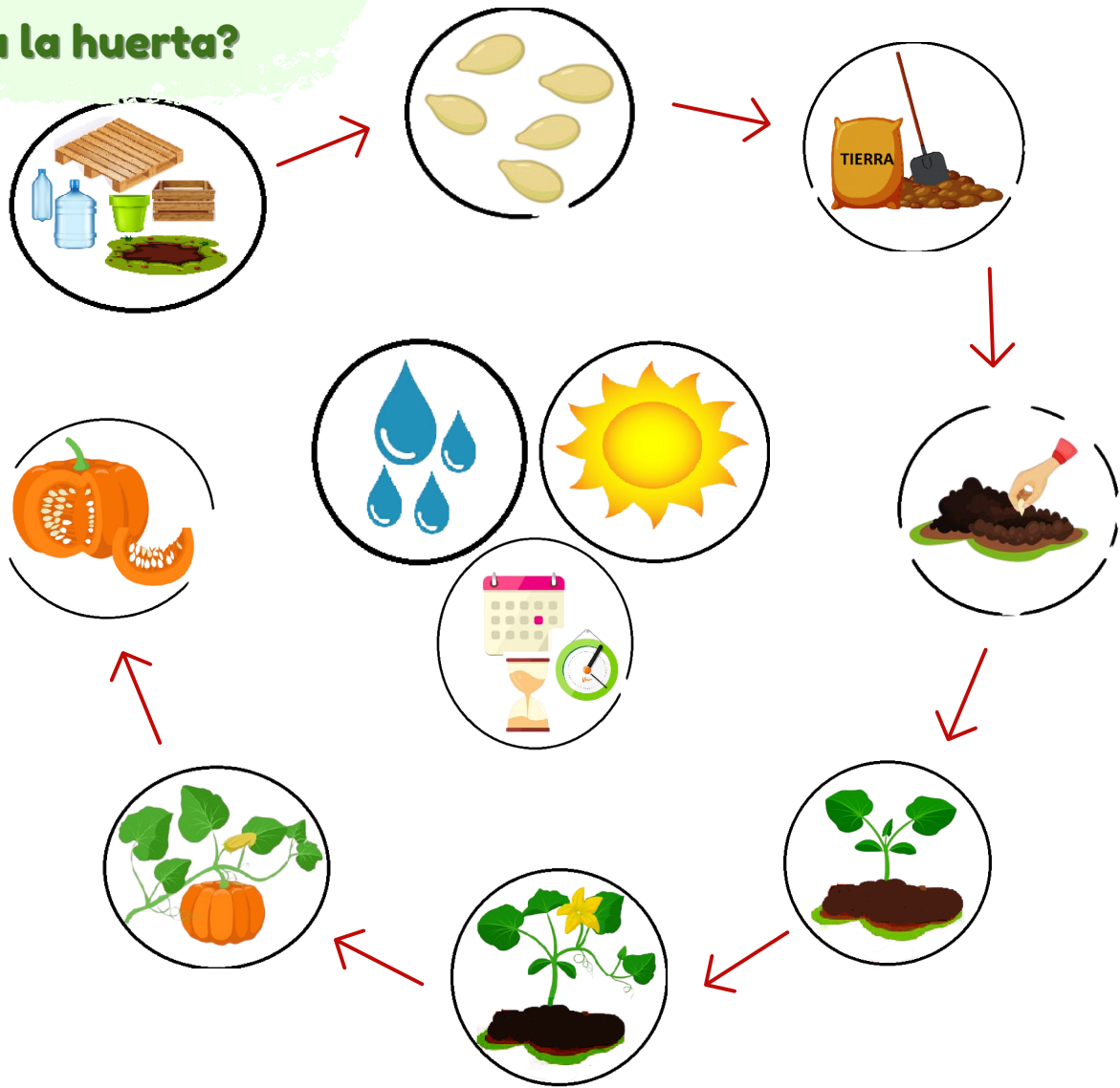
En los siguiente videos nuestros amigos nos enseñan cómo armar una huerta:

AQUÍ

<https://youtu.be/DfkXDvtkR4A>

<https://youtu.be/zkgbqBtqnkQ>

# ¿Qué necesitamos para la huerta?



Ahora te explicamos cada parte del proceso para tener en cuenta.

## EL ESPACIO YA NO ES UNA EXCUSA PORQUE...

¿Sabías qué existen muchísimas maneras de hacerla?  
Puede ser en:

PISOS DE TIERRA



MACETAS



PALLETS



CAJÓN DE VERDULERÍA



BOTELLAS O  
BIDONES DE PLÁSTICO





## LAS SEMILLAS Y ALGO MÁS...

### ¿Qué es una semilla?

Es el grano que se encuentra dentro de la planta y da origen a una nueva de la misma especie.

Es decir, que las semillas tienen en su memoria el recuerdo de la planta para que ésta pueda volver a nacer.

### ¿Dónde encontramos las semillas?

En algunos negocios: como forrajería o viveros, comprándolas...

También podemos encontrarlas dentro de los alimentos...

Hay verduras y frutas que tienen semillas y pueden ser las que plantes en tu huerta, por ej. la calabaza, el zapallo, el tomate, pimiento, entre otras. Además, se puede utilizar el tallo de las verduras de hoja, como por ej. la lechuga.



## DATAZO

EN ALGUNOS MOMENTOS DEL AÑO, EL INTA (INSTITUTO NACIONAL DE TECNOLOGÍA AGROPECUARIA) ENTREGA SEMILLAS POR MEDIO DE LAS COMUNAS O MUNICIPIOS. PODÉS CONSULTAR EN TU LOCALIDAD.

**ES IMPORTANTE SABER QUE CADA UNA TIENE SUS PARTICULARIDADES.**

Nuestros amigos te van a contar cómo reutilizarlas y hacer papel semillado. Podés entrar a los siguientes videos para verlo:

[https://youtu.be/BFhjUCS30\\_E](https://youtu.be/BFhjUCS30_E)  
<https://youtu.be/QmBtGbiL3-s>



## LA TIERRA...

Preparar la tierra es una tarea importante para poder construir nuestra huerta. Primero dejaremos la tierra óptima, quitando de la superficie todos los yuyos, cascotes, piedras, vidrios, maderas, etc; así queda en condiciones para poder removerla y terminar de sacar los restos de cultivos y plantas anteriores.

Ahora sí, ya está lista para utilizarla en el suelo o en los contenedores que antes mencionamos.

En el caso de no tener tierra disponible, podés conseguirla en algún negocio.

De esta manera te convertirás en un/una expert@ huerter@.

SI TENÉS MASCOTAS PODEMOS CREAR UN CERCO PARA QUE ELLOS NO ESCARBEN NI ENSUCIEN LA TIERRA.







## ¡Ahora sí: La tierra está lista para recibir las semillas!

### EL GRAN MOMENTO: LA SIEMBRA



#### Zapallo y Calabaza:

En primer lugar tendremos que introducir y enterrar un poco la semilla con los dedos, con una distancia de 15 cm.

#### Pimiento o morrón:

Primero habrá que plantar las semillas en una macetita pequeña (es aconsejable utilizar 3 semillas por cada hoyito de tierra). Cuando crezcan tres o cuatro hojas de 10 cm aproximadamente, es momento de trasplantarla a un espacio más grande, manteniendo la humedad.

Será importante regar cada 1 o 2 días pero no en exceso. Además, si se exponen al sol 6 horas al día aproximadamente, crecerán mucho mejor. Suelen crecer 3 por maceta. Antes de cortarlos para consumir, será necesario dejar por lo menos 2 cm de tallo.



PARA EVITAR LA ACUMULACIÓN DE AGUA PODÉS MEZCLAR LA TIERRA CON ARENA.

#### TALLO DE LAS VERDURAS DE HOJA: LECHUGA

Reservá un trozo del tallo del tamaño de 4 cm. Primero habrá que dejar reposar solo la base del tallo en un vaso de agua e ir reponiéndola a medida que el tallo la vaya absorbiendo. Pasados entre 2 a 3 días podremos ver sus primeros brotes siendo el momento de sembrar respetando la distancia entre 10 o 15 cm. para que puedan crecer.



Te invitamos a investigar y conocer más sobre el cultivo de las verduras de hoja utilizando su tallo, ¿te animás?

#### ARÓMATICAS

¿Qué son las plantas aromáticas?

Son plantas que suelen tener un aroma intenso y son muy buenas para condimentar nuestras preparaciones en la cocina, permitiéndonos experimentar diversos sabores y ayudar a reducir el uso de sal.



## OTROS **3** FACTORES QUE NO PUEDEN FALTAR



### EL SOL

Es muy importante que la huerta reciba alrededor de 4 o 5 horas diarias de luz solar, y evitar la ubicación en las que haya árboles, arbustos o edificios cercanos que hagan sombra sobre el cultivo y provoque que no crezcan o que lo hagan lentamente.



### EL AGUA

El agua también es esencial para el desarrollo de las plantas que la absorben por sus raíces. Debemos contar con agua suficiente y segura para el riego. Es importante no regar con aguas inseguras como aguas servidas o que provengan de ríos o arroyos ubicados en zonas industriales ya que pueden estar contaminadas o perjudicar nuestra salud.



## DATAZO

TE SUGERIMOS QUE AL MOMENTO DE REGAR, EN PRIMAVERA Y VERANO, LO HAGAS A LA MAÑANA O AL ATARDECER, DE ESTA FORMA EL AGUA NO SE EVAPORA MANTENIENDO LA HUMEDAD DE LA HUERTA.



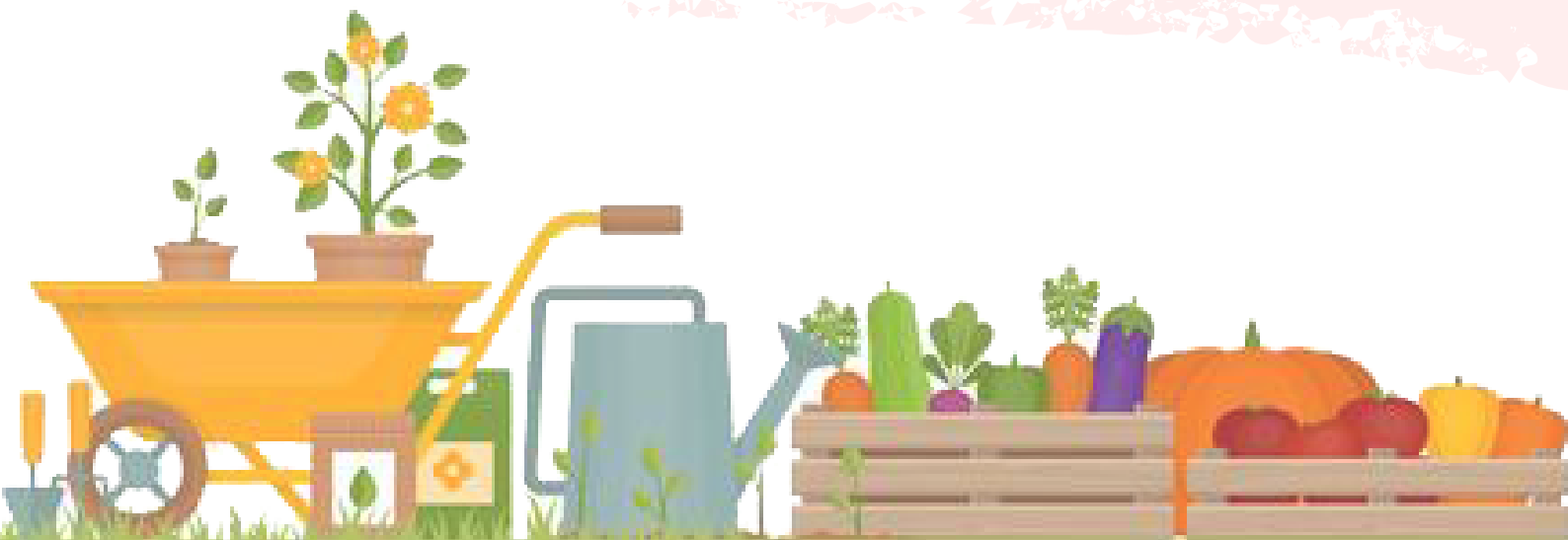
## EL AGUA ES UN RECURSO AGOTABLE, CUIDÉMOSLO.

RECORDEMOS QUE MUCHAS VECES LAS NUBES RIEGAN LA HUERTA POR NOSOTR@S.



### EL TIEMPO

Cada semilla tiene su tiempo para crecer, algunas pueden hacerlo más despacio, otras más rápido. Esto depende de las características propias de cada una, y también del clima y los cuidados que se tengan. Por ejemplo, en primavera y verano suele ser una buena oportunidad de crecimiento. Por todo esto, es muy importante ser pacientes, esperar y tratar de comprender que cada semillita va a crecer a su tiempo.

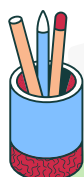


Ahora que pudiste conocer y descubrir cómo construir una huerta, te traemos una invitación: **CONVERTIRTE EN HUERTER@** y hacer una huerta en familia.  
¿Te gustaría?

**ESTA AVENTURA RECIÉN ESTÁ EMPEZANDO...**

### ¡A RECORDAR!

- Elegir y preparar un espacio.
  - Semillas.
  - Tierra.
  - Factores necesarios para sembrar y cosechar: el sol, el agua, el tiempo.
- Y algo muy importante... **Paciencia!**





**Te proponemos... NO PERDERTE NINGÚN DETALLE DE LO QUE SUCEDE EN EL MARAVILLOSO MUNDO DE TU HUERTA...**

¿Qué necesitamos?

- Grilla (podrás imprimirla o copiarla).
- Lápices y/o fibras.

ESTA HUERTA ES DE LA FAMILIA

PRIMER DÍA	7 DÍAS DESPUÉS...	14 DÍAS DESPUÉS...
		
30 DÍAS DESPUÉS...	60 DÍAS DESPUÉS...	

PUEDEN IR COMPLETANDO LO QUE OBSERVAN EN SU HUERTA MEDIANTE UN DIBUJO O ESCRIBIÉNDOLO. HAY ALGUNOS CASILLEROS VACÍOS PARA QUE PUEDAS ORGANIZARLA COMO DESEES.

EL ARMADO DE UNA HUERTA ES UNA ACTIVIDAD QUE TIENE GRANDES BENEFICIOS. NOS PERMITE TRABAJAR NUESTRA **PACIENCIA Y DEDICACIÓN**, ASÍ COMO TAMBIÉN ES MUY SALUDABLE PARA NUESTRA **ALIMENTACIÓN**, BIENESTAR EN GENERAL Y POR LO TANTO, PARA EL CUIDADO DE NUESTRO **MEDIO AMBIENTE**. TAMBIÉN ES UNA GRAN ALIADA PARA TRABAJAR NUESTRAS **EMOCIONES**, POR EJEMPLO DISMINUYENDO LA ANSIEDAD Y AUMENTANDO LA CAPACIDAD DE ESPERA. ES UNA TAREA QUE NOS SITÚA EN EL **AQUÍ Y AHORA**, ES POR ESO QUE PUEDE SER UNA MANERA ACTIVA DE ESTAR

**CONECTAD@S CON NOSOTR@S MISM@S Y CON EL AMBIENTE QUE NOS RODEA.**