

Cultivar en la CIUDAD

Información y consejos
para cultivar en espacios
urbanos reducidos

2

HAMBRE
CERO



11

CIUDADES Y
COMUNIDADES
SOSTENIBLES



Versión digital disponible en: www.copade.gob.ar



SECRETARÍA DE PLANIFICACIÓN
Y ACCIÓN PARA EL DESARROLLO

NEUQUÉN
PROVINCIA

JUNTOS
PODEMOS
MÁS

CULTIVAR EN LA CIUDAD

Autoridades

Gobernador de la Provincia de Neuquén

Cr. Omar Gutiérrez

Secretario de COPADE

Prof. Pablo Ángel Gutiérrez Colantuono

Coordinación Técnica

Elsa González

Directora Provincial de Planificación Territorial

Mgter. Daniela Torrissi

Equipo de Trabajo

Arq. Romina Crozzoli

Arq. Carolina Ceballos

Tec. Daniela Espíndola

Lic. Hugo Bacci

Centro Administrativo Ministerial (CAM)

Antártida Argentina 1245 - Edificio 2 - Piso 4

Neuquén capital | (0299) 449 5661 / 37 | www.neuquen.gov.ar



A pair of hands is shown from the left, cupped together and holding a mound of dark, rich soil. The background is a vast, textured expanse of the same soil, creating a sense of depth and connection to the earth. The lighting is soft, highlighting the texture of the soil and the skin of the hands.

Cultivar

en la **CIUDAD**

Hacia la soberanía alimentaria,
desde el Espacio Familiar
Urbano, mirando al futuro.



INTRODUCCIÓN

El COPADE (Consejo de Planificación y Acción para el Desarrollo) es la Secretaría de Estado del Gobierno de la Provincia del Neuquén, encargada de planificar y brindar herramientas para el desarrollo del territorio, que comprende las ciudades, su tierra, su gente, animales, bosques, montes, lagos y ríos. También las actividades que allí se generan, tanto económicas como sociales. Este organismo planifica incluyendo las diferentes miradas, escuchando e interpretando las necesidades de sus habitantes, vecinos y vecinas, tomando en cuenta temáticas transversales como la equidad de género, la alimentación saludable, la inclusión de las personas con discapacidad, entre otras. Además brinda herramientas concretas para, a través del trabajo conjunto con las distintas áreas de gobierno, hagamos realidad el futuro que soñamos: una provincia con ciudades integradas, sostenibles e inclusivas, que promuevan y garanticen el derecho a la ciudad. Argentina y la Provincia del Neuquén se han sumado a la iniciativa mundial promovida por las Naciones Unidas, denominada Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (ODS) y nuestra provincia se compromete a realizar los esfuerzos necesarios para lograr todos los objetivos y metas asumidos.

CULTIVAR EN LA CIUDAD

Entre ellos se encuentran: (ODS N°2) poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria, la mejora en la nutrición y promover la agricultura sostenible. También (ODS N°11) lograr que las ciudades y asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles. Por ello el COPADE, en conjunto con el Ministerio de Producción, el Ministerio de Salud, la Secretaría de Estado de Niñez, Adolescencia y Juventud, la Subsecretaría de Discapacidad, el Centro de Formación Profesional Agropecuaria N°2 (San Patricio del Chañar) y el Programa de Desarrollo Agroalimentario (PRODA), ha desarrollado la siguiente Guía, destinada a organizaciones sociales, vecinales y familiares, con el objetivo de promover los cultivos en las ciudades y contribuir a una alimentación más nutritiva.

En esta Guía encontrarás ideas y recomendaciones para iniciar tus propios cultivos en los pequeños espacios hogareños y mejorar así la calidad de tus alimentos de manera orgánica y sostenible. También encontrarás experiencias de vecinos y vecinas de la ciudad de Neuquén y otras localidades, que dan cuenta de las posibilidades de lograrlo y con resultados muy buenos.

Desde el COPADE te invitamos a sumarte a la construcción de ciudades cada vez más ecológicas, igualitarias, con mejor calidad de aire, contribuyendo a una vida sana para las personas y el planeta.

ÍNDICE



Capítulo 1

AGUA

Págs: 006 / 021



Capítulo 2

ESPACIOS Y ELEMENTOS

Págs: 022 / 045



Capítulo 3

ESPECIES

Págs: 046 / 097



Capítulo 4

ACCIONES

Págs: 098 / 119

Cultivar

en la **CIUDAD**





CAPÍTULO N°1

AGUA

Tomando como premisa el uso responsable del agua, este capítulo resumirá las siguientes inquietudes:

- Calidad del suelo y tratamientos posibles.
- La importancia de la Biodiversidad en nuestra huerta.
- ¿Cómo podemos preparar y utilizar caldos naturales para nutrir y sanear nuestros cultivos?
- Otras recomendaciones a tener en cuenta.

¿Cómo es el agua y el suelo en Neuquén?

El tipo de clima semidesértico de Neuquén requiere que tomemos algunas medidas para utilizar el agua y el suelo de nuestra huerta. Esto se debe a que suele caer poca lluvia a lo largo del año, hay muchos días de vientos fuertes, temperaturas muy frías en invierno (con heladas) y muy cálidas en verano (con sequías).

Es probable que tengamos suelos con baja cantidad de materia orgánica, por lo que pueden no ser muy aptos.

El agua que utilizaremos para regar debe provenir de una fuente segura, evitando aquellas que puedan estar contaminadas, contener muchas sales o cloro.

La cantidad que utilizaremos dependerá de la temperatura (se requiere más riego en verano que en invierno) y del viento, ya que puede reseca el suelo y acelerar la pérdida de agua de las plantas.



Materia orgánica

Además de brindar nutrientes, la materia orgánica es excelente para retener agua y mejorar la textura del suelo. Podemos preparar un sustrato apto para cultivar mezclando 50 % de suelo con 50 % de materia orgánica.



Podemos incorporar:



LOMBRICOMPUESTO



CÁSCARA DE HUEVO

Compost en espacios reducidos, nutrir el suelo

El compost o materia orgánica tiene un papel primordial en el mantenimiento de nuestro suelo para el espacio de la huerta, aumentando su fertilidad y productividad. A su vez promueve una mejor estructura del suelo, aireación y drenaje, y resuelve problemas de compactación (arcilla) y de degradación de los suelos muy ligeros (arena). Actúa como reservorio de nutrientes y agua para las plantas, evitando las causas primarias de la erosión.

Si cultivamos en macetas o contenedores, es muy importante ir agregando compost ya que estos recipientes son limitados por lo que se agotan rápidamente los nutrientes y riquezas del suelo.

Se puede elaborar un compost en cualquier tipo de espacio, incluyendo uno reducido.



COMPOSTERA PEQUEÑA



PROCESO DE COMPOST

¿Cómo podemos elaborar compost en espacios reducidos?

Materiales necesarios:

- Maceta grande.
- Tierra (maceta hasta la mitad).
- Cartón (para tapar la maceta).
- Restos de alimentos.



Procedimiento:

- Llenar la cuarta parte de la maceta con tierra y luego añadir restos de comida hasta la mitad. No utilizar carne ni productos lácteos ya que tienen mucha grasa y dificultan el proceso.
- Cubrir la mezcla con una capa de tierra (no muy gruesa).
- Colocar la maceta al aire libre, en un balcón, un corredor o un patio.
- Tapar la maceta con una bolsa de basura o un cartón.
- Remover la mezcla cada 3 o 4 días con una pala pequeña o cuchara.
- Añadir agua cada pocos días para mantener la tierra húmeda. No debe estar empapada.

BIODIVERSIDAD

A diferencia de la agricultura industrial, en la huerta ecológica no utilizamos pesticidas sintéticos. Por ello intentamos mantener un equilibrio en el agroecosistema que permita controlar la presencia de algunos insectos perjudiciales. Por ejemplo, incorporando plantas acompañantes que los repelan, o que atraigan a otras variedades de insectos beneficiosos.

Así, la biodiversidad silvestre se utiliza como aliada en la huerta ecológica, ya que la variedad de cultivos ayuda a generar este equilibrio para que no se formen plagas.

A continuación desarrollamos algunos conceptos para combinar especies y elaborar preparados naturales para nuestra huerta.



Algunas especies con las que podemos preparar caldos naturales para nutrir y sanear nuestra huerta



DIENTE DE LEÓN



ORTIGA



COLA DE CABALLO



LLANTÉN



ACHICORIA

Procesos para elaborar nuestros preparados naturales

Macerados

Triturar con las manos partes de la planta (hojas, flores) secas o frescas.

Colocar en un recipiente seco y limpio.

Verter agua fría (preferentemente de lluvia) y revolver por única vez.

Tapar y dejar reposar durante 3 días en un lugar fresco y a la sombra.

Cocimiento

Triturar con las manos partes duras de la planta.

Poner en remojo en agua fría.

Colocar en fuego hasta hervir.

Dejar reposar en el recipiente cerrado.





Fermentados

Colocar tallos y hojas en bolsas permeables, dentro de un recipiente con agua de lluvia.

Cubrir el recipiente, removiéndolo todos los días hasta notar un cambio de color y olor (entre 1 y 2 semanas).

Diluir para aplicar sobre el follaje.



Extractos de flores

Utilizar flores secas, en lo posible recién abiertas.

Cortar, humectar y empastar con ayuda de un mezclador.

Extraer el líquido, que puede almacenarse en un frasco con tapa a rosca.



Infusiones

Colocar las hojas frescas o secas en agua hirviendo y posteriormente dejar reposar durante 24 horas.

Recomendaciones de preparación según la especie

Ruda y Salvia

- Se prepara a modo de infusión.
- Se utilizan las partes verdes en partes iguales. Se hierve en agua. Se enfría y luego se filtra.
- Se aplica sin diluir sobre las plantas.
- Se usa para control de pulgones, cochinillas y moscas blancas.

Diente de león

- Se prepara a modo de maceración.
- Se colocan 50 g de la planta seca por cada 1 lt de agua, dejando macerar una semana.
- Se aplica a las plantas una vez al mes.
- Beneficia el desarrollo y la fructificación de las plantas, es ideal alternar su aplicación unas 3 veces durante el crecimiento.



RUDA

SALVIA



DIENTE DE LEÓN



LAVANDA



ORTIGA

Lavanda

- Se prepara a modo de infusión.
- Se colocan ramas frescas o secas en agua hirviendo. Se enfría, se filtra y se guarda en frasco.
- Se aplica sin diluir sobre las plantas.
- Es un repelente de todo tipo de insectos, y también posee efecto sobre hongos.

Ortiga

- Se prepara como un fermentado (100 g de planta por cada 5 lt de agua), o macerado (se usa la parte aérea de la planta, a razón de 100 g por cada 1 lt de agua).
- Se aplica durante todo el año, a razón de 1 lt de fermentado por cada 20 lt de agua. El macerado se aplica sin diluir.
- Estimula el crecimiento, previene enfermedades y ataques de pulgones y ácaros.

CULTIVAR EN LA CIUDAD

Cola de caballo

- Se prepara a modo de cocimiento.
- Cada 1 lt de agua, se utilizan 100 g de cola de caballo fresca.
- Se aplica ante los primeros síntomas de ataques de hongos.
- Se diluye 1 lt de producto por cada 5 lt de agua.
- Se usa también como repelente.
- Propiedades nutritivas y bioestimulantes, aporta vitalidad y fuerza, siendo preventivo de enfermedades.

Manzanilla

- Se prepara a modo de infusión o cocimiento.
- Se utilizan 50 g de flores secas.
- Normalmente se aplica durante el verano, sin diluir.
- Tiene propiedades antimicrobianas y fungicidas. Protege a las plantas y semillas del ataque de hongos, pulgones y trips.



COLA DE CABALLO



MANZANILLA

Prevenir y planificar nuestra huerta

Una forma eficaz de anticiparnos a posibles plagas o enfermedades es combinar nuestros cultivos con plantas acompañantes, para que se ayuden mutuamente. Y por medio de diferentes colores, olores, alturas, provoquen rechazo en las plagas; o bien sirvan de albergue para sus enemigos naturales.

Alianzas naturales:

Algunas especies de plantas aromáticas y flores pueden ser excelentes colaboradoras para la sanidad de nuestra huerta. Al igual que insectos como la Vaquita de San Antonio, apreciada depredadora de pulgones, ácaros y otras plagas.



MENTA



COCCINÉLIDOS



MARGARITA

Las plantas acompañantes en acción

Podemos dejar florecer algunas plantas de apio, brócoli, hinojo, perejil y acelga que atraen insectos favorables para la huerta. También hay que tener en cuenta otras especies que pueden aportar a las defensas naturales de nuestros cultivos, como por ejemplo:

Albahaca: repele moscas y mosquitos.

No compatible con ruda ni con salvia.

Caléndula: repele al gusano del tomate.

Atrae fauna favorable.

Cilantro: puede acompañar a todos los vegetales. Atrae abejas.

Manzanilla: mejora el crecimiento y el sabor de sus compañeras.

Orégano: aleja a la mariposa de las coles.



Menta: aumenta la producción y calidad en su entorno. Protege a las coles.

Ortiga: mejora la salud de las plantas que la rodean. Atrae insectos benéficos.

Tomillo: ahuyenta a la mosca blanca y gusanos de la col.

Valeriana: ayuda al crecimiento y salud de sus acompañantes.



Bondades de las Hierbas Malas

Muchas de las llamadas malezas (o hierbas espontáneas) son auxiliares de la naturaleza que ayudan a compensar los desequilibrios en el suelo. Pueden absorber ciertos nutrientes con mayor facilidad que las plantas cultivadas, por lo que es beneficioso tenerlas en cuenta como acompañantes.

Algunas de sus cualidades:

- Son indicadoras del tipo de suelo donde crecen.
- Dan rápida protección a la tierra y a los microorganismos porque cubren el suelo.
- Producen polen para los insectos.
- Contrarrestan el deterioro del suelo.
- Aportan materia orgánica.
- Movilizan y reciclan nutrientes.

A photograph of a rooftop garden. In the foreground, several young lettuce plants with bright green, ruffled leaves are growing in dark soil. To the right, a large, weathered galvanized metal watering can with a handle and a spout is positioned. A red-handled trowel and a green-handled weeder are also visible, resting on the wooden edge of the garden bed. The background shows a wooden railing and a blurred view of a cityscape.

Cultivar en la CIUDAD



CAPÍTULO N°2

ESPACIOS Y ELEMENTOS

En este apartado proponemos algunas soluciones para inquietudes frecuentes, al momento de comenzar una huerta en nuestro pequeño espacio urbano:

- Espacios posibles para cultivar vegetales en la ciudad.
- ¿Cuáles son las especies más adaptables?
- ¿Qué sistemas podemos utilizar?
- Otras recomendaciones a tener en cuenta.

CULTIVAR EN LA CIUDAD

HUERTA URBANA

Naturaleza en casa

Tanto el deterioro de los suelos como la falta de espacio son factores que alentaron la búsqueda de alternativas de producción diferentes del cultivo tradicional. Las huertas urbanas también pueden ayudar a aprovechar mejor el agua, amortiguar el impacto de las altas temperaturas y servir como refugios naturales para la flora y fauna autóctonas. Incluso se presentan como un medio para recuperar los saberes de nuestros antecesores y compartirlos con las nuevas generaciones.

En las páginas siguientes hay múltiples opciones para iniciar estas pequeñas huertas urbanas. Se describen los espacios que podemos intervenir y también cuáles son los elementos que podemos construir para cultivar,

¡Solo es cuestión de empezar!



BALCONES

Estos espacios exteriores no poseen superficies de tierra y la carga que pueden soportar es variable según la estructura.

En nuestras ciudades, cada vez más densamente pobladas y edificadas, los balcones son abundantes y nos permiten un punto de contacto con el exterior, que no siempre aprovechamos en todo su potencial.

Con una buena planificación del espacio y animándonos a innovar con elementos o sistemas imaginativos, podemos incorporar el cultivo de especies vegetales más allá del uso meramente ornamental.



CULTIVAR EN LA CIUDAD

Recomendaciones

Es fundamental considerar el espacio del que disponemos, la intensidad de la luz que la vegetación recibirá y los vientos predominantes.

Según la Orientación:

- **NORTE:** dependiendo de la especie, en verano es preciso proteger.
- **SUR:** no reciben luz directa.
- **ESTE:** sol en las primeras horas del día y calor de la luz reflejada en las paredes de la casa.
- **OESTE:** vientos predominantes.



CUADROS VIVOS



Son parte de los jardines verticales, que podemos disponer tanto en balcones, como patios y sobre medianeras. Pueden ser de cualquier tamaño y construirse con una amplia variedad de materiales.

No son solo un recurso para el cultivo en espacios reducidos, sino también elementos decorativos exteriores e interiores. Las especies que podemos cultivar en ellos abarcan desde plantas decorativas a comestibles y aromáticas de uso culinario. Necesitan buena iluminación y moderado riego.

CULTIVAR EN LA CIUDAD

Recomendaciones

ESPACIO INTERIOR: es importante que reciban un asoleamiento adecuado.

ESPACIO EXTERIOR: puede protegerse fácilmente de heladas y vientos.

MANTENIMIENTO: es importante que las plantas que se incorporen tengan requerimientos similares de agua y luz, además verificar el estado del sustrato utilizado (evaporación del agua, situación de la tierra, proliferación de hongos).

Según el peso de la estructura, tener en cuenta la pared sobre la que se amure y los elementos de fijación (tarugos, tornillos, pared).



¿Cómo podemos construirlo?

HERRAMIENTAS:

- Tijeras.
- Engrampadora.
- Martillo.
- Paño.
- Pincel.
- Lápiz.

MATERIALES:

- Brotes o almácigos.
- Tabla de madera para fondo 1" de espesor.
- Marco de listones de madera de 2½ x 1".
- Clavos y grampas.
- Malla plástica de 15 x 15 mm.
- Tierra fértil y perlita.
- Pintura.
- Nylon sobre fondo.



PATIOS con suelo cultivable

Se caracteriza por ser un espacio versátil, en el que podemos utilizar todos los elementos de cultivo, tanto en las superficies horizontales como en las medianeras, e incorporar diferentes modos de riego.

Las características del suelo requerirán de medidas diversas para mejorar la disposición de agua y nutrición.

El buen aprovechamiento de este tipo de espacio puede verse condicionado por la incidencia de la luz solar. Se recomienda proteger de los vientos predominantes, cuando se ubica hacia el oeste, y tapar durante las noches de invierno a aquellas especies vulnerables a las heladas.



TERRAZAS



“Los techos verdes permiten aprovechar terrazas y superficies de cemento para producir flores y hortalizas, disminuyen la contaminación del aire, transforman los paisajes y aportan a la calidad de vida. Especialistas del INTA y otras instituciones desarrollaron un paso a paso para prepararlos de manera artesanal.

Estos sistemas requieren el armado de algunos módulos de escaso espesor o bateas de cultivo a canteros que, extendidos sobre una determinada superficie, son el soporte para instalar una huerta agroecológica y producir aromáticas y verduras de hoja” (Fuente: INTA).

Recomendaciones

ESTRUCTURA DE TECHOS:

Antes de emprender la transformación de nuestra terraza en Techo Verde, es importante relevar las características de nuestro techo. Porque de acuerdo a dicha información será el tipo de estructura que podamos construir. Por eso se recomienda consultar previamente con profesionales especializados.

MANTENIMIENTO:

El tipo de especies que cultivaremos y la planificación del sistema de drenaje serán determinantes en el proceso y la frecuencia de mantenimiento que tendremos por delante. Controlar regularmente la correcta evacuación del agua es de gran importancia en esta modalidad de cultivo, ya que no debe afectar en modo alguno las estructuras del edificio.



¿Cómo podemos construirlo?

MATERIALES:

- Bandeja de madera o metal.
- Lámina de polietileno.
- Bandeja de cultivo.
- Tela antiraíz o tejido mediasombra.
- Piedras y sustrato.
- Plantines.

PASO A PASO:

1. Disponer el soporte de madera o metal.
2. Cubrir con una lámina de polietileno.
3. Colocar las bandejas de cultivo (se pueden adquirir en viveros).
4. Rellenar las bandejas con pequeñas piedras.
5. Extender la tela antiraíz. Si tiene poca altura, se puede añadir un borde de plástico.
6. Incorporar un sustrato.
7. Ubicar los plantines.



PATIOS con solados cementicios

La característica principal de estos espacios exteriores es que no poseen superficies de tierra cultivable, pero sí ofrecen la posibilidad de instalar distintos elementos. Pueden utilizarse tanto las superficies horizontales, como las medianeras con elementos verticales.



BANCALES ELEVADOS

Son una opción recomendable incluso para lugares pequeños, ya que permiten un buen rendimiento del espacio cultivado. También ofrecen comodidad para trabajar, mejor concentración y aprovechamiento del abono, y sustratos más sueltos. Esta es una gran ventaja, ya que una tierra aireada, mullida y esponjosa contribuye a que las raíces de los cultivos se desarrollen mejor, con más espacio para facilitar la captación de nutrientes y un buen drenaje. Por esta razón también es un sistema que optimiza el consumo de agua.



CULTIVAR EN LA CIUDAD

¿Cómo podemos construirlo?

HERRAMIENTAS:

- Sierra de arco.
- Marcador.
- Martillo.

MATERIALES:

- Clavos.
- Tablas de madera.
- Tierra fértil + compost.
- Plantas, almácigos o brotes.

DIMENSIONES:

Su largo máximo recomendado es de 3 m, dependiendo del espesor de la madera de borde. Su ancho no debería superar 1.20 m, ya que de esta manera podremos llegar a todas las zonas del bancal desde un lateral. La profundidad va desde 25 a 40 cm.



Recomendaciones



Además de madera, los bordes también pueden armarse con ladrillos, piedras o chapas. A medida que ponemos cada capa en el bancal conviene ir mojando los materiales. Los cultivos deben plantarse lo más juntos posible para generar microclimas que ayuden a su desarrollo. Es importante tener previstos los sistemas de riego y drenaje con anticipación.



MACETAS

Un clásico del cultivo en espacios reducidos, la maceta es nuestra compañera de siempre en lo que respecta a "llenar de vida" nuestros hogares.

En la actualidad podemos hallarlas de todos los tamaños y formas, gracias a una propuesta abundante y permanente de productos industrializados. Aunque también podemos crear versiones propias recurriendo a la reutilización de diversos objetos o envases. Y siempre está al alcance de nuestras manos fabricarlas, por medio de unos pocos y simples pasos.

Recomendaciones

Las macetas de mayor tamaño deben ubicarse por detrás de las más bajas para que las plantas más altas no proyecten sombra sobre las más pequeñas.

El exceso de sol en verano puede dificultar el desarrollo de las hortalizas de hoja. Se recomienda cubrirlas con media sombra, a fin de mantenerlas frescas y reducir el estrés causado por el exceso de energía solar.

Una forma de aumentar el espacio es instalar estantes en las paredes, para colocar macetas livianas y cultivar plantas pequeñas como lechuga, ciboulette, rúcula y muchas aromáticas.

Se recomienda remover el suelo frecuentemente para que no se compacte e impida la absorción del agua.



CULTIVAR EN LA CIUDAD

¿Cómo podemos construirla?

MATERIALES:

- 2 moldes de plástico que sean de igual forma pero de distintos tamaños.
- Aceite antiadherente en aerosol.
- Guantes para proteger las manos.
- Cemento a discreción.
- Arena, a razón de 1 x 3 en relación al cemento.
- Recipiente para generar la mezcla.
- Taladro con mecha para paredes.

ALTERNATIVA:

Cortar dos o tres piezas de tubería de PVC de 2,5 cm (1 pulgada) y 5 cm de largo. Estas piezas pueden ser usadas para crear los hoyos de drenaje, colocándolas en la base del molde grande antes de volcar el cemento. Es una buena alternativa al uso del taladro.



Tu propia maceta de cemento, paso a paso



1. Buscar moldes de plástico y cubrirlos con aceite antiadherente, colocando el molde mas pequeño dentro del más grande.
2. Hacer la mezcla de cemento; con tres partes de cemento por una de arena y un poco de agua.
3. Volcar la mezcla de cemento en el molde grande.
4. Colocar el molde mas pequeño dentro del mas grande con cemento. Presionar para que queden bien ubicados, uno dentro del otro.
5. Dejar secar aproximadamente por unas 24 horas para que el cemento endurezca y luego desmoldar.
6. Hacer los agujeros para el drenaje del agua, utilizando un taladro con mecha para paredes.



TORRES DE CULTIVO

Son estructuras de relativo bajo peso, que surgen de la reutilización de caños plásticos de diversos tamaños, para generar espacios verdes verticales.

Estos elementos pueden colgarse de las paredes, como también enterrarse en el suelo.

Es importante tener en cuenta que las especies que vamos a incorporar no requieran profundidades mayores a las de los soportes, para que las raíces se desarrollen bien.

¿Cómo podemos construirlo?

Son estructuras bastante sencillas, pero requieren atención especial en cuanto a su fijación a paredes o a la estabilidad de su base.

1. Disponer caños de PVC o similares, sierras manuales, taladro y mecha de copa para perforar. Tener en cuenta también un caño de menor diámetro para el drenaje y una tela media sombra que servirá como filtro.

2. Perforar el caño de mayor diámetro (110/150 mm) con el taladro, tratando de lograr un buen espaciado para darle lugar a las plantas que incorporaremos.



3. Insertar el caño de menor diámetro y luego cubrirlo con la tela media sombra. Este caño debe permitir que drene el exceso de agua fuera de nuestro soporte.

Soportes horizontales

Aplicando el mismo método constructivo, los caños PVC también ofrecen la posibilidad de armar estructuras horizontales muy eficientes, ya que son piezas listas para encastrar y adoptar diversas formas.



Una estructura escalonada también puede cumplir con el objetivo de ganar espacio cultivable por medio de la altura.

Deshidratadores solares



Nota 007



Se puede utilizar el calor del sol para conservar frutas y verduras con todas sus propiedades:

- Hay muchos modelos para armar un deshidratador casero. Lo importante es que tenga buena circulación de aire y esté expuesto al sol el mayor tiempo posible. La energía del sol calienta el aire y lo hace circular disecando los alimentos.
- El método artesanal de disecado, a media temperatura, da como resultado un producto de mejor calidad alimenticia, con mayor contenido de vitaminas y nutrientes.

A wooden basket filled with fresh vegetables including onions, carrots, and radishes, with flowers in the background.

Cultivar

en la **CIUDAD**



CAPÍTULO N°3

ESPECIES

En el siguiente capítulo nos referiremos a varias especies en torno a:

- Alimentación saludable y equilibrada.
- Características y propiedades.
- Espacios y elementos recomendables.
- Recetas para preparar en casa.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- INCORPORAR DIARIAMENTE ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS Y REALIZAR AL MENOS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA.
- TOMAR A DIARIO 8 VASOS DE AGUA SEGURA.
- CONSUMIR DIARIAMENTE 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS EN VARIEDAD DE TIPOS Y COLORES.
- REDUCIR EL USO DE SAL Y EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO.
- LIMITAR EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE GRASAS, AZÚCAR Y SAL.
- CONSUMIR DIARIAMENTE LECHE, YOGUR O QUESO, PREFERENTEMENTE DESCREMADOS.

- QUITAR LA GRASA VISIBLE A LAS CARNES, INCORPORAR MÁS PESCADO Y HUEVO A NUESTRA DIETA.
- CONSUMIR CEREALES PREFERENTEMENTE INTEGRALES, LEGUMBRES, PAPA, BATATA, CHOCLO, MANDIOCA.
- CONSUMIR ACEITE CRUDO COMO CONDIMENTO, FRUTAS SECAS O SEMILLAS.
- EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS DEBE SER RESPONSABLE. NIÑOS Y NIÑAS, ADOLESCENTES Y MUJERES EMBARAZADAS NO DEBEN CONSUMIRLAS. EVITARLAS SIEMPRE AL CONDUCIR.

CÍRCULO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Porciones diarias para tener una dieta equilibrada.

Nota 008

La huerta en casa es una herramienta que nos brinda beneficios como consumir alimentos frescos cultivados de manera agroecológica, priorizando criterios de regionalidad y estacionalidad.

La producción agroecológica como perspectiva de producción sustentable permite obtener alimentos de alta calidad y sanos desde el punto de vista ambiental y social.

A continuación, se listan algunas de las especies que podemos incorporar a nuestra huerta, sus propiedades nutricionales, requerimientos, y algunas recetas para su consumo.

Agradecemos la colaboración del PRODA y el Ministerio de Salud de la Provincia del Neuquén, con quienes se ha compilado la siguiente información.

LECHUGA



Siembra: de julio a diciembre.

Cosecha: noviembre y diciembre.

Acompañantes: cultivos de hoja, flor y raíz.

Modo de crianza

Mejor desarrollo bajo cubierta en invierno y media sombra en verano. Siembra de verano bajo media sombra.

Propiedades nutricionales

Se destaca por su contenido de provitamina A y vitaminas C y E. Estas últimas intervienen en la producción de los glóbulos rojos y los glóbulos blancos, que protegen nuestra salud y sistema inmunológico.

La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de contar con propiedades antioxidantes.

La vitamina E participa en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

“SMOOTHIE” VERDE

Ingredientes:

- Hojas verdes de lechuga.
- 4 alcauciles.
- 1 manzana verde.
- 1 yogur natural cremoso.

Preparación:

1. Limpiar y trocear los alcauciles. Poner a hervir en 500 ml de agua hasta obtener un caldo. Reservar y dejar enfriar.
2. Pelar y trocear la manzana.
3. Seleccionar unas 5 hojas verdes de lechuga.
4. Disponer el caldo de alcaucil en el vaso de la batidora, añadir las hojas de lechuga y la manzana troceada. Triturar.
5. Se pueden incorporar más hojas de lechuga a gusto.
6. Añadir el yogur y batir de nuevo hasta que quede homogéneo.



RECETAS

BRÓCOLI



Siembra: febrero / abril / septiembre / octubre.

Cosecha: enero / noviembre.

Acompañantes: todos los cultivos.

Modo de crianza

Requiere repelentes en todo su ciclo. Mejora calidad bajo protección.

Propiedades nutricionales

De gran importancia desde el punto de vista nutricional, por su variedad y cantidad vitamínica. Es una fuente excelente de vitamina C, ácido fólico y una buena fuente de provitamina A, vitamina B1 y E.

La vitamina A contribuye al mantenimiento de los tejidos corporales, favorece la resistencia a las infecciones, es necesaria para el correcto desarrollo del sistema nervioso y para la visión.

De su contenido mineral sobresale el potasio y cuenta con cantidades significativas de calcio, magnesio, zinc, yodo y hierro, fortalecen entre otros al sistema nervioso, muscular y al funcionamiento del intestino.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

CROQUETAS DE BRÓCOLI

Ingredientes:

- 1 Brócoli.
- 5 cucharadas de pan rallado.
- 2 huevos.
- Sal y pimienta a gusto.
- ½ cucharadita de orégano.
- 100 g de queso rallado.
- 1 cucharada de semillas.

Preparación:

1. Cortar el brócoli en floretes, lavarlos y cocinar al vapor 5-6 min.
2. Colocarlos en un bol grande y pisarlos con un pisa papa hasta conseguir pedazos muy pequeños.
3. Agregar el resto de los ingredientes y mezclar.
4. Formar pelotitas de la mezcla con las manos y colocarlas en una asadera con spray antiahdherentre o papel manteca.
5. Cocinar 30 min al horno.



REMOLACHA



Siembra: de marzo a julio.

Cosecha: todo el año.

Acompañantes: cultivos de hoja.

Modo de crianza

La de invierno necesita cubierta, florece en cambio de estación. La de verano precisa mediasombra.

Propiedades nutricionales

Es una de las hortalizas más ricas en azúcares y buena fuente de fibra.

De sus vitaminas se destacan los folatos y ciertas vitaminas del grupo B, como B1, B2, B3 y B6. La remolacha es una de las verduras con menor contenido en provitamina A y vitamina C.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos.

La vitamina B2 se relaciona con la producción de anticuerpos y de glóbulos rojos y colabora en la producción de energía, la vitamina B3 colabora en el funcionamiento del sistema digestivo, el buen estado de la piel y el sistema nervioso.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

SALSA REMOLACHA

Ingredientes:

- 200 g de semillas de girasol (remojarlas previamente).
- 150 g de remolacha.
- Jugo de ½ limón.
- Sal a gusto.
- 1 cucharadita de comino.

Preparación:

1. Rallar la remolacha para que sea más fácil conseguir una buena textura.
2. Mezclar todos los ingredientes y batir hasta tener una consistencia suave.

CAPÍTULO N°3: ESPECIES



RECETAS

ZANAHORIA



Siembra: de diciembre a marzo.

Cosecha: de agosto a marzo.

Acompañantes: cultivos de hoja, de frutos y flor.

Modo de crianza

Necesita raleo temprano.

Propiedades nutricionales

La zanahoria es un alimento excelente gracias a su contenido en vitaminas y minerales. El agua es el componente más abundante, seguido de los hidratos de carbono, nutrientes que aportan energía.

Su color naranja se debe a la presencia de carotenos, entre ellos el beta-caroteno o pro-vitamina A.

La vitamina E ayuda en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad, además de tener acción antioxidante.

La vitamina B3 colabora en el funcionamiento del sistema digestivo, el buen estado de la piel, el sistema nervioso y en la conversión de los alimentos en energía.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

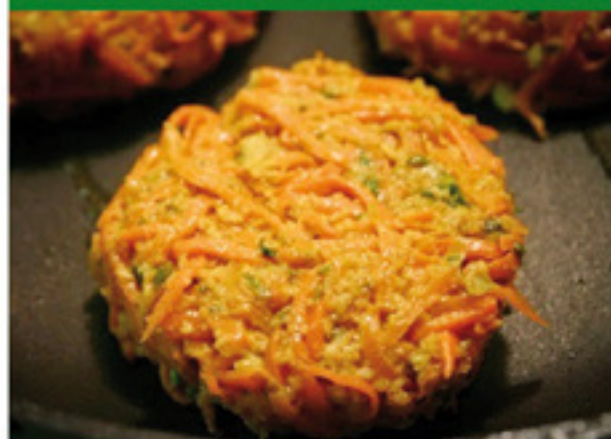
HAMBURGUESAS DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- ½ kg de zanahorias.
- 2 dientes de ajo.
- 2 huevos.
- Sal y pimienta a gusto.
- Pizca de orégano.
- Aceite para freír.

Preparación:

1. Lavar, pelar y rallar las zanahorias.
2. Mezclar en un bowl la zanahoria, especias y el ajo bien picado.
3. Batir los huevos y unir a la mezcla anterior. Revolver hasta formar una masa. Puede añadirse harina o pan rallado.
4. Calentar una sartén con aceite. Cocinar 3 min por lado.
5. Pueden servirse en sandwich o al plato con una ensalada.



ACELGA



Siembra: todo el año.

Cosecha: todo el año.

Acompañantes: cultivos de hoja y también de raíz.

Modo de crianza

Tolera la salinidad. Mejor desarrollo bajo cubierta en invierno y mediasombra en verano. En verano, cultivo

Propiedades nutricionales

Es rica en nutrientes reguladores, como vitaminas, sales minerales y fibra. Contiene abundantes folatos, vitamina A y vitamina C.

Sus hojas verdes externas son las más vitaminadas.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

El beta-caroteno es el pigmento natural que confiere el color amarillo-anaranjado-rojizo a los vegetales. El organismo, a medida que lo necesita, lo transforma en vitamina A, esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y buen funcionamiento del sistema inmunológico

Además, cuenta con propiedades antioxidantes.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

CROQUETAS

Ingredientes:

- 1 atado de acelga.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento.
- 1 diente de ajo.
- 3 huevos.
- ½ taza de harina.

Preparación:

1. Limpiar bien las hojas.
2. Cocinar con agua y sal hasta que queden tiernas, colar y reservar.
3. Picar la cebolla, el pimiento y el ajo. Saltear con aceite.
4. Picar la acelga, agregar a la sartén y mezclar.
5. Batir los huevos y colocar en la mezcla, también la harina.
6. Freír de a cucharadas en aceite bien caliente de ambos lados.
7. Retirar y quitar el excedente de aceite con papel absorbente.



TOMATE



Siembra: de agosto a diciembre.

Cosecha: de enero a marzo y de septiembre a diciembre.

Acompañantes: albahaca, tagetes, poroto enano y cultivos de raíz.

Modo de crianza

Requiere conducción y desbrotado. Mejora su calidad con mediasombra de techo.

Propiedades nutricionales

Es un alimento poco energético que aporta apenas 20 calorías por cada 100 gramos. Su componente mayor es el agua, y los hidratos de carbono. Se considera una fruta-hortaliza, ya que su aporte de azúcares simples es superior al de otras verduras, lo que le confiere un ligero sabor dulce.

Es una fuente de fibra y minerales: potasio y fósforo, y de vitaminas (C, E, provitamina A y vitaminas del grupo B, en especial B1 y B3). El alto contenido en vitaminas C y E y la presencia de carotenos en el tomate lo convierten en fuente de antioxidantes (función protectora de nuestro organismo).

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

TOMATE RELLENO

Ingredientes:

- 6 tomates.
- 1 lata de atún (170 g).
- 2 cebollas de verdeo.
- 2 huevos duros.
- 2 tazas de arroz blanco cocido.
- 3 cucharadas de mayonesa.
- Sal y pimienta a gusto.
- 1 cucharada de perejil picado.

Preparación:

1. Limpiar los tomates y secarlos. Cortar la parte superior y con cuidado sacar las semillas y el líquido ahuecándolos.
2. Desmenuzar el atún, mezclar con la cebolla de verdeo bien picada (reservar la parte verde para después), el huevo duro rallado, el arroz blanco cocido, la mayonesa, sal, pimienta y perejil.
3. Rellenar los tomates con ayuda de una cuchara y decorarlos con la parte verde de las cebollas de verdeo.
4. Servir frío.



PUERRO



Siembra: de febrero a junio.

Cosecha: de enero a mayo y de agosto a septiembre.

Acompañantes: todos los cultivos.

Modo de crianza

Siembra escalonada.

Propiedades nutricionales

El agua es su componente mayoritario, tiene bajo contenido en hidratos de carbono, lo que convierte al puerro en un alimento de escaso aporte calórico. Aporta fibra, vitaminas y minerales.

En cuanto a su composición de minerales, se destaca el potasio, el magnesio, calcio y hierro.

El puerro es una fuente que aporta vitaminas C y B6 como también folatos, que intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

La vitamina C tiene acción antioxidante y participa en la formación de colágeno.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

TORTILLA DE PUERRO

Ingredientes:

- 1 rama de puerro grande.
- 2 ramas de cebollas de verdeo.
- 200 g de panceta ahumada.
- 6 huevos grandes.
- 2 cucharas de aceite para rehogar.
- 100 g de papas fritas.

Preparación:

1. Limpiar las verduras y cortar fino (incluir la parte verde). En una sartén echar el aceite y calentar a fuego medio y a los 2 min echar la verdura con la panceta cortada en tiritas. Cocinar a fuego medio 5 min y reservar.
2. En un bowl batir los huevos, echar las papas fritas y la verdura con la panceta, y mezclar.
3. En una sartén de teflón calentar una cuchara de aceite 1 min y echar la mezcla. Emparejar, tapar y cocinar a fuego mínimo de 5 a 7 min. Cuando la tortilla toma forma en los costados, dar vuelta sobre un plato y cocinar 3 min del otro lado (siempre al mínimo).
4. Desmoldar sobre el mismo plato y servir caliente.



RECETAS

APIO



Siembra: enero / mayo / septiembre.

Cosecha: abril / agosto / septiembre / diciembre.

Acompañantes: todos los cultivos.

Modo de crianza

Aporcar o tapar tallos para blanquear. Siembra en enero bajo mediasombra.

Propiedades nutricionales

Es la hortaliza de menor valor energético. Su consumo resulta saludable y refrescante por su contenido en agua, sales minerales y vitaminas diversas. Por lo tanto, se puede considerar como un alimento regulador por excelencia.

Aporta vitaminas A, C y E. La cantidad de estos nutrientes resulta insignificante si se compara con la media de las hortalizas. Lo mismo ocurre con la fibra, de la que el apio es una fuente discreta.

Su riqueza mineral se refleja en la abundancia de potasio en su composición, así como en cantidades notables de sodio y discretas de calcio, zinc y magnesio.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

PURÉ DE APIO

Ingredientes:

- 1 kg de apio pelado y en trocitos.
- 8 tazas de agua.
- 2 cucharaditas de sal.
- 3 cucharadas de manteca.
- 1/8 de cucharadita de nuez moscada rallada.
- ¼ de cucharadita de pimienta blanca molida.
- ¼ taza de leche espesa.

Preparación:

1. En una olla con agua y sal, cocinar el apio a fuego alto hasta que ablande.
2. Escurrir y pasar inmediatamente por el pisapapa.
3. Agregar la manteca, la nuez moscada, la pimienta blanca y la leche. Revolver rápidamente con cuchara de madera.



RECETAS

ZUCCHINI (o Calabacín)



Siembra: enero y septiembre.

Cosecha: abril y diciembre.

Acompañantes: todos los cultivos.

Modo de crianza

Necesitan polinización y suelo con mucho contenido orgánico.

Propiedades nutricionales

Pertenece a la misma especie que la calabaza, pero cuenta con propiedades nutritivas propias. Su principal componente es el agua, seguido de los hidratos de carbono y pequeñas cantidades de grasa y proteínas. Todo esto, unido a su aporte moderado de fibra, convierte al calabacín en un alimento de bajo aporte calórico, idóneo para incluir en la dieta de personas con exceso de peso.

Contiene pocos folatos, seguido de la vitamina C. También contiene vitaminas del grupo B como B1, B2 y B6, en menor cantidad.

Se destaca su mayor contenido en magnesio, sodio (responsable en parte de su marcado sabor), yodo, hierro y calcio.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

CHIPS DE ZUCCHINI

Ingredientes:

- 1 calabacín.
- 100 g de harina.
- Aceite para freír.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación:

1. Calentar el horno a 180 °C.
2. Cortar los zucchinis en rodajas muy finas (podés utilizar mandolina o rallador).
3. Llevar las rodajas de zucchini a una bandeja de horno, previamente forrada con papel manteca, formando filas y asegurándote que estén separados uno de otro.
4. Cocinar a temperatura media hasta que estén crocantes y retirar del horno.

CAPÍTULO N°3: ESPECIES



RECETAS

AJO



Siembra: de febrero a abril.

Cosecha: de noviembre a enero.

Acompañantes: habas, arvejas y cultivos de raíz.

Modo de crianza

Cultivo a cielo abierto. Evitar exceso de riego.
Cortar flores en noviembre-diciembre.

Propiedades nutricionales

Es sorprendente su elevado aporte energético, gracias a su riqueza en proteínas e hidratos de carbono. Sin embargo, su consumo por plato es muy bajo.

Contiene una gran riqueza mineral (potasio, fósforo, magnesio, zinc y yodo) y vitamínica, en la que destaca el contenido de vitaminas del grupo B, como la B1, B3, B6 y con cantidades discretas de vitamina C y E.

El principal precursor del aroma del ajo es la aliina, un compuesto volátil inactivo e inodoro. Cuando se tritura o se corta el ajo, la aliina se transforma en alicina, compuesto determinante del característico olor de los ajos.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

SALSA DE AJO

Ingredientes:

- 4 dientes de ajo.
- 1 huevo.
- 1 taza de aceite de oliva.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- Sal y pimienta a gusto.
- Perejil o cilantro fresco (opcional).

Preparación:

1. Pelar los ajos y triturarlos con la batidora junto al jugo de limón.
2. Añadir el huevo, sal, pimienta y mezclar bien.
3. Sin dejar de remover, añadir a la mezcla la taza de aceite, poco a poco, para que la salsa de ajo alcance su punto y no se corte.
4. Terminar de añadir el aceite y continuar removiendo hasta que la salsa de ajo tenga la consistencia deseada.
5. Finalmente, agregar perejil o cilantro a gusto removiendo un poco hasta trituarlo.



RECETAS

COLIFLOR



Siembra: febrero / abril / septiembre / octubre.

Cosecha: enero y noviembre.

Acompañantes: todos los cultivos.

Modo de crianza

Requiere repelentes en todo su ciclo. Pulverizar con caldos para controlar pulgones.

Propiedades nutricionales

Su principal componente es el agua, lo que, junto a su escaso contenido de hidratos de carbono, proteínas y grasas, la convierte en un alimento bajo en calorías.

Se la considera buena fuente de fibra, vitaminas y minerales. Se destaca la presencia de vitamina C y vitamina B6 y otras vitaminas del grupo B, como la B1, B2 y B3, pero en menor cantidad.

La vitamina C tiene acción antioxidante, interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la absorción del hierro de los alimentos y mejorar las defensas contra infecciones.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

TORTITAS DE COLIFLOR

Ingredientes:

- 450 g de coliflor.
- 2 huevos.
- 1 diente de ajo.
- 150 g de queso rallado.
- 2 cebollas de verdeo.
- 150 g de migas de pan.

Preparación:

1. Cortar y limpiar los ramilletes, escurrir y cocer al vapor.
2. Picar y sofreír las cebollas de verdeo con el ajo.
3. Procesar la coliflor unos segundos y añadir las migas de pan, el queso, la cebolla, el ajo, los dos huevos, sal y pimienta.
3. Mezclar y armar las tortitas.
4. En una sartén sofreír las tortitas en 4 cucharadas de aceite de oliva hasta que se doren.
5. Retirar y quitar el excedente de aceite en papel absorbente.



REPOLLO



Siembra: de febrero a abril.

Cosecha: de febrero a mayo.

Acompañantes: cultivos de hoja y de raíz.

Modo de crianza

Pulverizar con caldos para controlar pulgones durante todo el ciclo del cultivo.

Propiedades nutricionales

Se compone mayoritariamente de agua, hidratos de carbono y fibras, seguidos de una menor proporción de proteínas y grasas.

Es muy nutritivo por su riqueza de vitaminas y minerales, destacando un alto nivel de potasio, además de presentar cantidades apreciables de calcio y magnesio, este último con mayor presencia en la col blanca.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Además de colaborar en el equilibrio de agua dentro y fuera de las células.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

TORTILLA DE REPOLLO Y JAMÓN

Ingredientes:

- 400 g de repollo.
- 1 cebolla grande.
- 4 huevos.
- 3 papas.
- 75 g de jamón.
- Aceite de oliva y sal.

Preparación:

1. Lavar y picar el repollo bien finito.
2. Pelar las papas y cortarlas en dados.
3. Hervir el repollo y las papas 20 min en agua con sal, hasta que estén cocidas, sin que se desarmen. Escurrir y reservar.
4. En una sartén con aceite de oliva saltear la cebolla picada. Cuando esté transparente, añadir el jamón cortado en tiritas, remover y cocinar durante 5 min más.
5. En una fuente grande, batir los huevos con una pizca de sal y añadir la mezcla de repollo y papas, también la cebolla con el jamón.
6. Unir bien y volcar en una sartén a fuego lento 5 min.



CEBOLLA DE VERDEO /CIBOULETTE



Siembra: febrero y abril.

Cosecha: de noviembre a enero.

Acompañantes: todos los cultivos.

Modo de crianza

Siembras escalonadas.

Propiedades nutricionales

La composición nutricional de la cebolla de verdeo destaca por el aporte de vitamina C, la cual contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

Por su parte, la ciboulette contiene vitaminas C, A y Folatos. También alicina, que es un compuesto muy reactivo y ayuda a protegerse de ataques de bacterias e insectos.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

BOCADILLOS DE CEBOLLA VERDEO

Ingredientes:

- 3 huevos.
- 200 g de cebolla de verdeo.
- 50 g de queso rallado.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación:

1. Batir los huevos y salpimentar.
2. Agregar la cebolla de verdeo muy bien picada (preferentemente las hojas).
3. Agregar el queso rallado y luego la harina (para que quede una pasta).
4. Freír en aceite a fuego moderado y servir con pan tostado.

CAPÍTULO N°3: ESPECIES



RECETAS

KALE



Siembra: de enero a marzo.

Cosecha: de junio a julio.

Acompañantes: cultivos de hoja y de raíz.

Modo de crianza

Proteger en verano con media sombra y en invierno con polietileno. Resiste el frío pero bajo microtúnel crece más.

Planta grande. Pulverizar con caldos para controlar

Propiedades nutricionales

Es una rica fuente de hierro y también de vitamina C.

El hierro es un mineral importante para la salud de los glóbulos rojos y una ingesta adecuada puede ayudar a prevenir la anemia. La vitamina C es necesaria para construir y mantener el colágeno, la proteína clave para la piel, el cabello y los huesos.

El kale también es rico en calcio y potasio, lo que lo convierte en ideal para la salud ósea y cardíaca.

Es una fuente espectacular de vitamina K, nutriente clave para ayudar a reducir nuestro riesgo de inflamación crónica y problemas de salud asociados.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

ENSALADA DE KALE

Ingredientes:

- 4 hojas de kale.
- 40 g de pimiento rojo.
- 30 g de zanahoria.
- 40 g de repollo.
- 40 g de arándanos.
- 40 g de pelones.

Preparación:

1. Quitar el tallo o la parte dura de las ramas de kale con tus manos.
2. Poner el kale en un plato o recipiente amplio, echar aceite, limón y sal, revolviendo durante 2 o 3 min para que se impregne y suavice.
3. Trozar y picar el resto de los ingredientes, agregar a la ensalada y remover.



RÚCULA



Siembra: de marzo a octubre.

Cosecha: de mayo a diciembre.

Acompañantes: todos los cultivos.

Modo de crianza

Proteger en verano con media sombra y en invierno con polietileno. Ciclo corto. Siembra escalonada.

Propiedades nutricionales

Tiene mucha vitamina A, la cual tiene importantes funciones en el cuerpo, sobre todo en lo que tiene que ver con el cuidado de la vista.

Tiene un gran aporte de calcio, uno de los macrominerales claves para el cuerpo, sobre todo en la salud ósea. Aporta vitamina C y otros antioxidantes: tiene carotenoides, como la luteína y la zeaxantina, y vitamina C. Los antioxidantes ayudan al sistema inmunológico en su tarea de frenar la oxidación celular provocada por los radicales libres.

ELEMENTOS DE CULTIVO

- Maceta
- Bancal elevado
- Sobre suelo
- Cuadro vivo
- Tubería
- Otros

PESTO DE RÚCULA

Ingredientes:

- 250-300 g de pasta.
- 140 g de rúcula fresca.
- 1 diente de ajo.
- Jugo de ½ limón.
- ¼ taza de nueces.
- ½ taza de aceite de oliva.

Preparación:

1. Llenar una olla grande con agua con una pizca de sal y hervir.
2. Al romper el hervor añadir la pasta. Retirar y reservar el agua.
3. Verter en una procesadora la rúcula, el ajo picado, el jugo de limón, las nueces y procesar hasta que la rúcula esté bien picada.
4. Añadir el aceite y mezclar.
5. Añadir una taza del agua en que se hirvió la pasta y continuar procesando hasta obtener una textura homogénea.
6. Añadir sal y pimienta al gusto.



BERENJENA



Siembra: agosto y octubre.

Cosecha: febrero y marzo.

Acompañantes: caléndula, poroto.

Modo de crianza

Crianza a pleno sol. Fructificación protegida bajo media sombra. Necesita buena temperatura en suelo para germinar.

Propiedades nutricionales

La berenjena está compuesta fundamentalmente por agua y fibra.

Presenta un gran aporte de ácido fólico, que protege al cerebro. Además contiene magnesio y también hierro, ideal para mejorar la anemia.

Contiene fitonutrientes que ayudan a liberar los radicales libres (RL) del cuerpo, mejorando las células.

Favorece al sistema nervioso.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

EMPANADAS

Ingredientes:

- Tapas de empanadas.
- 1 berenjena grande.
- 1 cebolla.
- 1 morrón.
- Aceite de oliva.
- Perejil picado ó ciboulette.

Preparación:

1. Calentar 4 cucharadas de aceite en una sartén y saltear la cebolla picada fina; cuando se ponga transparente, añadir la berenjena cortada en cubos, el morrón picado y el perejil. Cocinar removiendo de tanto en tanto, hasta que la berenjena esté blanda.
2. Añadir los condimentos y revolver 1 min. Luego dejar enfriar.
3. Calentar el horno a 200 °C
4. Armar las empanadas, colocar en una asadera untada con aceite y hornear por 20 min. Al relleno se le puede agregar un tomate picado bien fino, huevo duro picado o queso.



AKUSAY



Siembra: marzo y abril.

Cosecha: septiembre.

Acompañantes: cultivos de raíz, hoja y flor.

Modo de crianza

Mejor desarrollo bajo cubierta en invierno y bajo media sombra en verano. Pulverizar con caldos para controlar pulgones durante todo el ciclo del cultivo.

Propiedades nutricionales

Contiene altas cantidades de vitamina A y vitamina C. Favorece al sistema digestivo.

También posee azufre y ácido fólico, lo que lo hace buen protector de la piel.

Este tipo de hortalizas, cuando son procesadas, liberan enzimas cuyo máximo aprovechamiento es al cabo de apenas 1 o 2 minutos de la cocción.

Sin embargo, no se recomienda un uso diario, ya que posee glucosinolatos que resultan tóxicos en cantidades muy elevadas.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

ARROLLADOS DE AKUSAY

Ingredientes:

- 1 Akusay.
- 100 g de queso rallado.
- 1 puerro, 1 zanahoria.
- ½ -morrón, 1 cebolla.
- 2 tazas de arroz.
- Crema de leche.

Preparación:

1. Picar el puerro, la cebolla y el morrón, bien finos. Luego saltearlos con aceite. Cuando la cebolla está transparente agregar la zanahoria rallada y cocinar a fuego suave hasta que todo esté tierno.
2. Completar el relleno agregando el arroz cocido, sal y pimienta.
3. Hervir las hojas de akusay. Una vez tiernas, escurrir.
4. Cubrir con el relleno, arrollarlas en una fuente aceitada.
3. Colocar la crema y queso rallado.
4. Gratinar a temperatura fuerte y servir.



ZAPALLO ANCO



Siembra: de agosto a noviembre.

Cosecha: de enero a mayo y de octubre a noviembre.

Acompañantes: todos los cultivos.

Modo de crianza

Manejo de guías. Cultivo volcado sobre acolchado o remontado sobre apoyos. Podar la primera guía para estimular flores femeninas.

Propiedades nutricionales

Tiene un alto contenido de fibra y es una gran fuente de carotenoides, pigmentos que protegen al cutis y a las células contra toxinas externas así como también de los daños provocados por los rayos solares.

Aporta hierro, el cual contribuye a regular el suministro de sangre y oxigenar los tejidos.

Su vitamina A es clave para la visión, además de necesaria para mantener la piel, los huesos, el cabello y las uñas en buen estado. Las semillas brindan un importante aporte de zinc, que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a mantener el estado de ánimo.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

ZAPALLO RELLENO DE CHOCLO Y QUESO

Ingredientes:

- 1 zapallo Anco.
- 3 choclos cocidos.
- 1 cebolla salteada.
- 3 cucharadas queso crema.
- 100 g de queso rallado.
- Sal, nuez moscada y pimienta a gusto.

Preparación:

1. Partir al medio el zapallo, quitar las semillas y hornear en bandeja con un poco de agua, para que no se seque la pulpa.
2. Una vez cocido, retirar con cuidado la pulpa. Con ella hacer un puré e incorporarle el queso crema, los granos picados del choclo, la cebolla salteada previamente y los condimentos.
3. Rellenar las cáscaras con la preparación y cubrir con queso rallado.
4. Colocar en el horno unos minutos hasta gratinar.



AMAPOLA



Siembra: en otoño, o a principios de la primavera.

Acompañantes: todos los cultivos.

Modo de crianza

Las semillas de amapola necesitan estar expuestas a temperaturas frescas o frías antes de poder germinar.

Propiedades nutricionales

La amapola común ejerce un suave efecto sedante sobre el sistema nervioso. Se debe administrar solo cuando es absolutamente necesario.

Tomada en infusión, no tiene efectos secundarios ni tóxicos importantes.

Las semillas de amapola son de uso extendido en varias recetas culinarias, y muy apreciadas para condimentar panes de semillas, budines y muffins, especialmente por su textura.

A veces se utilizan junto con semillas de sésamo o de girasol en panes y granolas.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

REPOLLITOS DE PAPA CON SEMILLAS DE AMAPOLA

Ingredientes:

- 4 cucharadas de mayonesa.
- 2 ramitas de cebolla larga.
- 4 papas cortadas en cubos.
- 1 huevo.
- ¼ de taza de harina de trigo.
- 1 pizca de sal.
- 1 cucharadita de nuez moscada.

Preparación:

1. Cocinar las papas en agua con sal y las ramas de cebolla.
2. Escurrirlas, retirar las ramas y formar un puré. Mezclarlo con la mayonesa, el huevo, la harina, la nuez moscada y sal hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Armar copos y hornearlos a 300 °C durante 15 min y decorar con las semillas de amapola.

CAPÍTULO N°3: ESPECIES



RECETAS

PIMIENTO MORRÓN



Siembra: julio, agosto y octubre.

Cosecha: de enero a abril.

Acompañantes: todos los cultivos.

Modo de crianza

Crianza a pleno sol. Fructificación protegida bajo media sombra.

Propiedades nutricionales

Son ricos en vitamina C, sobre todo los de color rojo. También es destacable su contenido de provitamina A y de vitamina E. La vitamina C, además de ser un potente antioxidante, interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes. Además favorece la absorción de hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

ELEMENTOS DE CULTIVO

Maceta

Bancal elevado

Sobre suelo

Cuadro vivo

Tubería

Otros

MORRONES A LA PARRILLA

Ingredientes:

- 2 morrones.
- 4 huevos.
- 200 g de queso mozzarella.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación:

1. Lavar muy bien los morrones y cortarlos por la mitad, de forma longitudinal.
2. Retirar las semillas y salpimentar a gusto.
3. Colocar dentro de cada medio morrón 50 g de queso mozzarella y por arriba un huevo.
4. Salpimentar el huevo y colocar sobre la parrilla a fuego medio durante unos 20 min, o hasta que el huevo se cocine por completo.



RECETAS

CALÉNDULA



Siembra: florece en invierno y en primavera. Germina en 14 días.

Acompañantes: todos los cultivos.

Modo de crianza

Es rústica y de crecimiento rápido. Trasplantar del semillero a su lugar permanente cuando tienen 8 cm de alto. Se resiembra sola.

Propiedades nutricionales

La caléndula es una planta apreciada por sus usos medicinales. Puede aplicarse externamente en el cuerpo, a modo de crema o aceites, y también consumirse como alimento.

Tiene altas cantidades de flavonoides, antioxidantes vegetales que protegen a las células de ser dañadas por moléculas inestables llamadas radicales libres.

La caléndula tiene la particularidad de proteger el organismo ante la inflamación, los virus y las bacterias.

ELEMENTOS DE CULTIVO

- Maceta
- Bancal elevado
- Sobre suelo
- Cuadro vivo**
- Tubería
- Otros

FLORES DE CALÉNDULA REBOZADAS

Ingredientes:

- Flores de caléndula.
- Harina de garbanzos y harina de trigo común en igual cantidad.
- Aceite vegetal.
- Agua, sal y pimentón.

Preparación:

1. Cortar las flores, dejando una parte del tallo para poder agarrarlas al rebozar.
2. Mezclar las harinas, la sal y los condimentos.
3. Agregar agua y mezclar hasta lograr una consistencia blanda.
4. Embeber las flores en la mezcla, una a una.
5. Calentar aceite en la sartén y freír las flores hasta que estén bien doradas.



FRUTILLA



Siembra: abril y mayo.

Cosecha: octubre y diciembre.

Acompañantes: arvejas, chauchas.

Modo de crianza

Requiere buen reparo, ya que los vientos son altamente dañinos para cualquier cultivo frutal y en particular para las frutas finas.

Propiedades nutricionales

La frutilla contiene abundante vitamina C, con un porcentaje incluso superior al que posee la naranja. Una ración media de frutillas (de 150 g) contiene 86 mg de vitamina C, mientras que una naranja mediana (de 225 g) contiene 8,2 mg.

Además contiene antocianinas y ácidos orgánicos, entre los que destacan: el ácido cítrico, ácido málico, oxálico y pequeñas cantidades de ácido salicílico. Presenta fructosa, glucosa y xilitol.

ELEMENTOS DE CULTIVO

- Maceta
- Bancal elevado
- Sobre suelo
- Cuadro vivo
- Tubería
- Otros

HELADO DE FRUTILLA

Ingredientes:

- 1 kg de frutillas.
- 3/4 taza de azúcar.
- 3 claras de Huevo.
- 1 taza de crema de leche.
- 1 cucharada de azúcar impalpable.

Preparación:

1. Lavar las frutillas, cortarles el cabo y licuarlas.
2. Batir las claras con el azúcar a punto nieve firme.
3. Incorporar a las claras, mezclando suavemente, las frutillas y la crema de leche batida a punto chantilly con el azúcar impalpable.
4. Colocar en un pote y llevar al freezer unas horas.



AROMÁTICAS

ALBAHACA - TOMILLO



Siembra: de agosto a noviembre.

Cosecha: desde enero hasta abril y desde noviembre hasta diciembre.

ALBAHACA

Es una hierba aromática anual, con hojas de 2 a 4 cm de largo, muy sensible a las heladas.

Usada como repelente en la Huerta Orgánica.

Acompañantes: tomate, pimiento, berenjena y cultivos de hoja y raíz.

TOMILLO

Es un arbusto pequeño, con tallos firmes y hojas muy pequeñas y alargadas.

Sensible a heladas, requiere sol pleno. Usada como repelente en la Huerta Orgánica.

Acompañantes: repollo, apio, espinaca, menta, manzanilla, salvia.

ELEMENTOS DE CULTIVO

- Maceta
- Bancal elevado
- Sobre suelo
- Cuadro vivo
- Tubería
- Otros

DIP DE ALBAHACA Y CILANTRO

Ingredientes:

- 100 ml de leche.
- 200 ml de aceite.
- 1 diente de ajo pequeño.
- 1 puñado grande de albahaca.
- 1 puñado pequeño de cilantro.
- 1 cucharada de jugo de limón.

Preparación:

1. Elegir las hojas, lavarlas y secarlas con un paño.
2. Mezclar el aceite y la leche hasta que emulsione.
Si la deseas más ligera agregar leche, o más espesa agregar aceite.
3. Agregar el ajo y las hojas procesadas.
5. Agregar sal a gusto. Añadir jugo de limón y servir.



AROMÁTICAS

CILANTRO - ORÉGANO



Siembra: de enero a noviembre.

Cosecha: de enero a noviembre.

CILANTRO

Hierba de crecimiento anual, muy sensible al frío. Crece mejor bajo cubierta.

Acompañantes: cualquier cultivo.

ORÉGANO

Es un arbusto chico, con hojas muy pequeñas y alargadas. Requiere sol pleno.

Es excelente acompañante de las especies de huerta, ya que expulsa plagas y atrae polinizadores.

Acompañantes: cualquier cultivo.

ELEMENTOS DE CULTIVO

- Maceta
- Bancal elevado
- Sobre suelo
- Cuadro vivo
- Tubería
- Otros

ADEREZO DE ACEITUNAS, ORÉGANO Y TOMILLO

Ingredientes:

- 6 cucharadas de mayonesa.
- 3 cucharadas de queso crema.
- 50 g de aceitunas.
- 3 cucharadas de agua.
- Tomillo.
- Orégano.

Preparación:

1. Colocar todos los ingredientes en un recipiente y mixearlos hasta que queden de manera uniforme e incorporados.
2. Probar y evaluar si hace falta agregar sal, ya que las aceitunas son saladas por si solas.
3. Dejar reposar unos minutos en la heladera y ¡a disfrutar!



RECETAS



Cultivar
en la **CIUDAD**



CAPÍTULO N°4

ACCIONES

Este capítulo está dedicado a describir experiencias que resultan motivadoras, de fundamental importancia por señalarnos el camino y alentarnos a transitarlo:

- Relatos de huerta familiar.
- Buenas prácticas.
- El trabajo desarrollado por el PRODA y el CFPA N°2 de San Patricio del Chañar.
- Propuestas para infancias en espacios de huerta y proyectos comunitarios.

EXPERIENCIAS LOCALES Y PROPUESTAS

En su variedad, estas experiencias asumen el desafío de poner en acción mucho de aquello que se declara como deseable en el desarrollo del presente documento, dándole un sentido propio, concreto y único, además de encontrarse en los retos compartidos que el tiempo presente plantea.

Los relatos aquí incluidos nos ofrecen la oportunidad de conocer propuestas orientadas por diversos motivos, pero que plasman la materialización de prácticas de un modo igualitario y posible.

Consideramos que este es un estímulo inicial para involucrarnos en estas acciones en nuestras ciudades, desde el pequeño espacio del que podemos disponer. Además existen registros de buenas prácticas de escalas comunitarias, espacios de formación y aprendizaje donde profundizar nuestro conocimiento y desarrollar nuevos desafíos, crear vínculos y redes para producir nuestros alimentos, compartir y multiplicar las experiencias.



Graciela, un huerto en el balcón

En barrio Provincias Unidas, Graciela tiene un pequeño espacio de balcón que, hace cinco años, decidió destinar a armar su propia huerta. Allí produce para consumo propio y para compartir a modo de obsequio.



Comenta que le apasiona cada etapa: la siembra, el mantenimiento y la nutrición de sus plantas. También recibe ayuda en el armado de estructuras para sus cultivos.

En su pequeño balcón, podemos encontrar tomates cherry, platenses, pimientos, morrones, y sobre todo aromáticas.



CULTIVAR EN LA CIUDAD

Rosa y Dominga

Rosa y Dominga. Comenzaron su experiencia en la Huerta Protegida del Hospital Heller, en Neuquén. Cuentan con historias de crianza en las que los huertos familiares eran fundamentales.



Rosa vive en Melipal, en un dúplex con un pequeño patio. Inició su proyecto mejorando el suelo que tenía, desde el día cero. *“Con mis residuos orgánicos fui mejorando lo que era al principio un arenal. De ese abono también empezaron a crecer plantas!”*, nos dice.

“Cuando comenzamos en la huerta del Hospital Heller, además de aprender sobre bancales y cultivos, nos enseñaron a elegir las mejores plantas para preservar sus semillas”.



"Esas semillas las sembramos, y desde ahí las plantas van haciéndose cada vez más fuertes".

Dominga también posee un pequeño espacio en Barrio Gran Neuquén Sur. *"Hago mi propia tierra y mis plantines, los curo con aromáticas y los voy fortaleciendo con compost"*, comenta. Su experiencia se manifiesta con mucho placer y curiosidad, en sus huertas hay muchísimas especies como caléndula, lechuga, apio, cebollas, frutillas, frutales, tomates, kale entre otras.

Ellas afirman que es posible producir sus propios alimentos de manera orgánica y que de sus huertas se alimentan también sus familias. Valorán el intercambio con otros huerteros, participan de ferias e incluso Dominga comercializa sus productos y plantines. Son también parte de cada taller que PRODA implementa sobre huertas.

El huerto de Leia

Esta historia comienza con la inquietud de una niña y una familia que acompaña en conjunto. ¡El proyecto continúa aún vigente y estimula a replicar estos espacios!



En el jardín de Leia (2 años) germinaron choclos y lentejas. En Agosto de 2018, Karen y Bruno (sus padres) y Luz (que pertenecía al proyecto de Huerta del Hospital Heller) quien los asesoró, comenzaron con su proyecto.





Disponían de un cantero en el patio trasero, donde tenían un limonero y un olivo. *“Como para nutrir la tierra, empezamos a llenar con cascaras de verduras y frutas un pequeño espacio, y ahí comenzaron a crecer tomates y papas. Una amiga, nos ayudó a transplantar; de esta manera armamos las primeras hileras de tomates, organizamos unos zapallos que estaban naciendo, y sembramos en el cantero albahaca, acelga, lechuga, papa, chauchas, cebolla de verdeo, ciboulette. Durante el verano, cosechamos choclos, albahaca, diez zapallos (entre kuki y calabazas), tomates cherry y peritas; de hecho, aún salen algunos a pesar de las heladas. En el proyecto Huerta participamos: Leia, creadora y supervisora de todo, y la que mas ama estar en la tierra; Luz que es la asesora, y podadora de nuestro limonero y Karen y Bruno, que somos los padres de Leia”.* (Karen Peters, mamá de Leia, 2019).

SISTEMAS LOCALES

PRODA, Provincia del Neuquén

El programa PRODA comienza a delinearse en el marco de la crisis económica, política y social del 2001. Se concreta en el año 2002, en base a distintas experiencias de emprendimientos productivos para autoconsumo, desarrollados por los Centros de Educación Agropecuaria de la provincia del Neuquén.

Se trata de una iniciativa provincial de apoyo y promoción a los emprendimientos familiares y comunitarios de producción agroalimentaria, encaminada al fortalecimiento de las pequeñas economías locales.

En Neuquén capital, debido al crecimiento poblacional de los últimos años, el programa se desarrolla en los barrios, afrontando una compleja serie de problemáticas sociales, como contaminación ambiental, desocupación, pobreza, marginalidad, la constante emergencia de asentamientos espontáneos, terrenos sin aptitud agrícola y zonas áridas con graves problemas de erosión.



El programa se despliega en dos ámbitos diferenciados:

Sectores barriales: incorporando los principios de la Agricultura Urbana.

Zonas rurales: brindando apoyo a diversos emprendimientos productivos de pequeña escala.



Según la FAO (siglas en inglés de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), la Agricultura Urbana *"permite el fortalecimiento de las economías familiares a través de la venta de excedentes de lo producido, promueve la alimentación saludable a partir de la incorporación de alimentos sanos a la dieta familiar, permite la planificación participativa del territorio y estimula la generación de áreas verdes en las ciudades."* (FAO, 2003).

Son parte de las líneas de PRODA las huertas urbanas y el desarrollo de barrios productivos que aportan un valor significativo dentro de las políticas públicas como estrategias para la Seguridad y la Soberanía Alimentaria.

CULTIVAR EN LA CIUDAD



Huerta Protegida Barrio Cuenca XV.



Huerta Protegida del Hospital Heller.



Dos generaciones de huerteras, cosechando los frutos de su trabajo en la tierra. HP Barrio Cuenca XV.





Aspectos que contempla:

Actividades de Capacitación y Asistencia Técnica.

Huertas Orgánicas familiares domiciliarias.

Huerta Orgánica en espacios reducidos: balcones, terrazas, veredas. Barrios Productivos.

Huertas Terapéuticas en Instituciones vinculadas a la promoción de la Salud.

Recuperación de suelos contaminados y desertificados.

Compostaje de Residuos Domiciliarios.

Reciclado y reutilización de residuos inorgánicos.

Elaboración y procesamiento de agroalimentos.

Creación de zonas de protección.

Intervención en planificación urbanística.

Plazas Verdes Comestibles.

Capacitación a Técnicos y Referentes barriales.

CULTIVAR EN LA CIUDAD

Centro de Formación Profesional Agropecuaria N° 2

El CFPA N° 2, conocido como "Puesto Chañar", es una institución dependiente del Consejo Provincial de Educación, Gobierno de la Provincia del Neuquén. Sus acciones se enmarcan en la Ley de Educación Técnico Profesional N° 26.058 y sus certificaciones tienen validez oficial por estar inscripto en el Registro Federal de Instituciones de Educación Técnico Profesional.

El "Puesto Chañar" posee una trayectoria de 25 años capacitando a jóvenes y adultos de manera continua, libre y gratuita, poniendo énfasis en una formación integral de sus alumnos y habilitándolos tanto para insertarse en el mundo del trabajo, como también para impulsarse como productores, elaboradores y emprendedores del sector agropecuario.



Este centro, ubicado en la localidad de San Patricio del Chañar, es parte de un sistema de instituciones que permiten la capacitación y formación continua en nuestra provincia.



Sus convocatorias son abiertas y sus instalaciones permiten el desarrollo de circuitos agroproductivos.

La institución cuenta con diversas áreas de formación: invernaderos tecnológicos, desarrollo de cultivos en bancales e invernaderos, área de producción de aves de corral, hornos de deshidratación, sectores de faena, salas de elaboración, sombreadero de hongos y sectores de compostaje.

Sus equipos técnicos brindan asesoramiento.

PROYECTOS

Espacios de juego

En un jardín o huerta comunitaria los niños y las niñas enlazan conocimientos, contacto con la tierra, juegos compartidos, individuales y proyectos que anhelan.

Los espacios públicos de cada barrio pueden ser transformados, entendiendo que el jardín es un lugar inmejorable para el juego de niños y niñas. Esta iniciativa puede partir desde los vecinos y vecinas y ser ejecutada con organizaciones y organismos correspondientes.

Principalmente se trata de dar lugar al juego espontáneo que surge naturalmente. Para ello es necesario un entorno favorable, un espacio seguro y la disponibilidad de materiales que inviten a niños y niñas a jugar, a explorar su entorno y construir sus propios escenarios de juego.



¿Cómo podrían ser las áreas de juego en el espacio de huerta?

Las áreas de juego deberían promover la autonomía de los niños y las niñas, estar diseñadas de modo tal que ellos puedan explorar y accionar sobre los diferentes elementos y espacios, con el objetivo de:

Generar propuestas simples, flexibles y adaptables a diversos usos y juegos o actividades.

Diseñar espacios posibles de ser explorados, en el que niños y niñas puedan manipular elementos y construirlos por sí mismos.

Pensar en "áreas en construcción" que cambien permanentemente, que permitan modificar el espacio de juego.



Organizando etapas para diseñar con niños y niñas en el barrio

Vecinos, vecinas, niñas y niños pueden conformar un grupo para desarrollar un espacio para las infancias en la huerta del barrio. Se proponen las siguientes etapas para lograrlo:

1) Organización:

- Primeras reuniones entre adultos y adultas para consensuar las características esenciales del proyecto y delegar funciones y tareas.

- Definir el rol de niños y niñas en la huerta o jardín, sus espacios propios y su acceso a los espacios comunes.



- Formar un comité de diseño que contemple presupuestos posibles y actividades a desarrollar, para generar bocetos y esquemas a proponer.

2) Desarrollo

- Con colaboración técnica, trazar un relevamiento de lo que ya existe en el lugar (árboles, bancales, etc.) y definir lo que se preservará y lo que se modificará.
- Desarrollo de esquemas o maquetas que contemplen: ¿Qué elementos se incluirán? ¿Juegos de arena, juegos de agua o refugios? ¿Cuáles son más apropiados para la huerta? ¿Dónde se ubicarán? La idea de diseñar con los niños y las niñas del barrio, tiene como fin acondicionar un espacio que les sea propio en el que puedan disfrutar, jugar libremente y aprender.
- Organizar la información en un proyecto consistente, a fin de iniciar las gestiones que permitan la obtención de recursos para concretarlo.

Actividades y juegos posibles



- **Actividades de jardinería** similares o complementarias a las de los adultos.

- **Áreas de compost** para que niños y niñas realicen actividades de compost junto a los adultos, y puedan observar de cerca distintos insectos y pequeños organismos.



- **Una laguna** u otro ecosistema complejo que resulte convocante y motivador.

- **Explanada parqueizada** al aire libre para juegos y espacios familiares de reunión.

- **Herramientas y elementos** para el juego libre y exploratorio de niñas y niños.

Otros elementos que podemos tener en cuenta:



- Cartelería y Área de estar para familias.
- Árboles y arbustos.
- Plantas comestibles.
- Plantas para crear escondites y refugios.
- Plantas como fuente y materiales de juego (semillas, hojas, ramas, flores).
- Lugares para guardar material (cajones para apilar ramas, hojas, herramientas).
- Arenero con equipamiento y recorridos.
- Agua y barro (gabinetes, baldes, elementos para juntar agua)
- Refugios de juego.

HUERTAS de Neuquén



- 01 Huerta Terapéutica Hospital Heller
Calle Godoy y José Marín.
- 02 Huerta Terapéutica Protegida Belén
CENTRO DE DÍA.
Calle Racedo y 1° Enero.
- 03 Huerta Terapéutica Protegida
Parque Industrial
Calle Conquistadores del Desierto
casi Ruta 7.
- 03 Huerta Protegida MALVA RUBIA
Parque Industrial.
- 04 Huerta Protegida Padre Fito
Calle Leguizamón y Arroyo Durán.
- 05 Huerta Protegida Nehuequén
Calle Gatica y Felix Vitale.
- 06 Huerta Protegida Melipal
Calle El Jarillal y Calle 38.
- 07 Huerta Protegida Terrazas del Neuquén
Calle Cabellera del frío 720.
- 08 Huerta Protegida Don Bosco II
(HUERTA EL HORNERO)
Calle Ignacio Rivas y Palpalá.
- 09 Huerta Protegida CUENCA XV
Calle Casimiro Gómez 2400.
- 10 Huerta Protegida Bouquet Roldán
Calle Alcorta y Candelaria.
- 11 Huerta Protegida B° Almafuerte I.
- 12 Huerta Protegida Biblioteca Suyai Mapu
B° Mariano Moreno.
Huerta Protegida Terapéutica Sala de
Salud - B° Mariano Moreno.

Nota 001: www.ecoinventos.com.ar

Nota 002: www.terra.org/categorias/articulos/la-infusion-paso-paso

Nota 003: Los procesos descritos son para elaborar preparados de aplicación en las plantas de nuestra huerta, y de esta manera también se preserva la salud humana, no exponiéndolos al uso de tóxicos.

Fuente: www.inta.gov.ar

Nota 004: www.inta.gov.ar/sites/default/files/inta_control_de_plagas_en_la_huerta.pdf

Nota 005: www.somontano.org

Nota 006: www.intainforma.inta.gov.ar

Nota 007: www.portalfruticola.com

Nota 008: www.saludneuquen.gov.ar/presentacion-de-las-guias-alimentarias

Nota009: www.puestochaniar.com

Nota 010: www.tierraenlasmanos.com

Pág 002: 2449487

Pág 006: [clean-drop-of-water-liquid-40784](#)

Pág 008: Nan Nhhl Fotografías

Pág 011: [compostera-casera-3 // compostera3](#)

Pág 014: [plunger_herbs_crush_kitchen_mortar-1340971](#)

Pág 016: [PIXNIO-379718-5700x3800](#)

Pág 017: [PIXNIO-1800499-3753x2375 // ortiga-1920x1080](#)

Pág 018: Equisetum_arvense_foliage // PIXNIO-331350-5335x3556

Pág 019: e127e16f4931ad66b63a6b30e98e-1587987 // PIXNIO-2215431-3888x2592 //
naturaleza_flower_nature_fleur_fauna_insect_tiere_wildlife-241916

Pág 020: plantas-aromaticas

Pág 021: PIXNIO-356421-4614x3076

Pág 022: Rösrath_Germany_Gardening-with-planting-box-01

Pág 024: Nan Nhhl Fotografías

Pág 027: LiveSystem-Acacia-Health

Pág 029: un-cuadro-plantas-L-fpr6Xb

Pág 030: 27_nuevas_parcelas_en_16_distritos_destinadas_a_huertos_urbanos_comunitarios_01

Pág 034: orchard-1114524_1920 // e1e4a30dd0e6ac7a271addeeb477a048

Pág 036: 084dbd3bc2b18446d2e6e6ae9ea6f3e4

Pág 037: 7396240936_34fffaf663_b

Pág 038: basil_thyme_terracotta_pot_herbs_wild_herbs_spice_healthy-564617

Pág 040: izgotovlenie-vazonov-iz-betona-svoimi-rukami-idealnoe-obramlenie-dlya-ulichnyh-cvetov-6

Pág 041: izgotovlenie-vazonov-iz-betona-svoimi-rukami-idealnoe-obramlenie-dlya-ulichnyh-cvetov-78

Pág 042: 9ae15fed300139158195fd88dc283b4f

Pág 044: Hydroponic-Site-Grow-Kit-Plant-Sites-Hydroponic

Pág 045: [img_fruta-deshidratada-saludable-hd // deshidratador-solar-6-940x1401 // deshidratadorsolarsl](#)

Pág 046: [beets-carrots-close-up-533360](#)

Pág 098: [cranesbill-stork-beak-bird-flower-geranium-cinereum-bee-158789](#)

Pág 100: [sprout-survival-Jean Beaufort](#)

Pág 106: [assorted-broccoli-cabbage-1300972](#)

Pág 109: [background-bell-pepper-broccoli-1414651](#)

Pág 110: [Nan Nhhl Fotografías](#)

Pág 112: [children-colourful-garden-1345627](#)

Pág 113: [children_nature_gardening_plantation-551300](#)



GOBIERNO
DE LA PROVINCIA
DEL NEUQUÉN

SECRETARÍA DE
PLANIFICACIÓN Y ACCIÓN
PARA EL DESARROLLO

NEUQUÉN
PROVINCIA