

## HUERTA EN CASA, UNA POSIBILIDAD PARA TODOS Y TODAS .

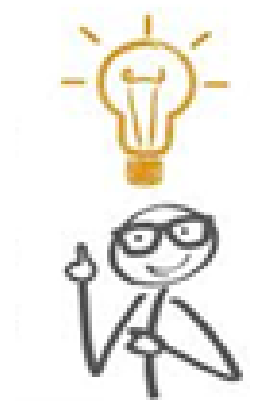
### ALGUNAS CUESTIONES PARA RECORDAR:

- El espacio no es una limitante para comenzar una pequeña huerta en casa.
- Es posible adaptar tu huerta al espacio que tienes disponible en casa.
- El cuidado de los cultivos requiere un compromiso mínimo, pero sostenido.
- Los alimentos producidos mejoran la alimentación, con alimentos frescos, sanos y nutritivos.
- Producir alimentos reduce los costos de los alimentos y por tanto la economía del hogar.

### **Un dato importante para recordar !**

Se estima que una superficie de unos 70 m<sup>2</sup> de terreno es suficiente para producir las hortalizas frescas básicas que requiere una familia de 4 ó 5 integrantes, a lo largo del año.

**DATE EL GUSTO Y PROBÁ LA  
EXPERIENCIA DE UNA PEQUEÑA  
HUERTA EN CASA.**



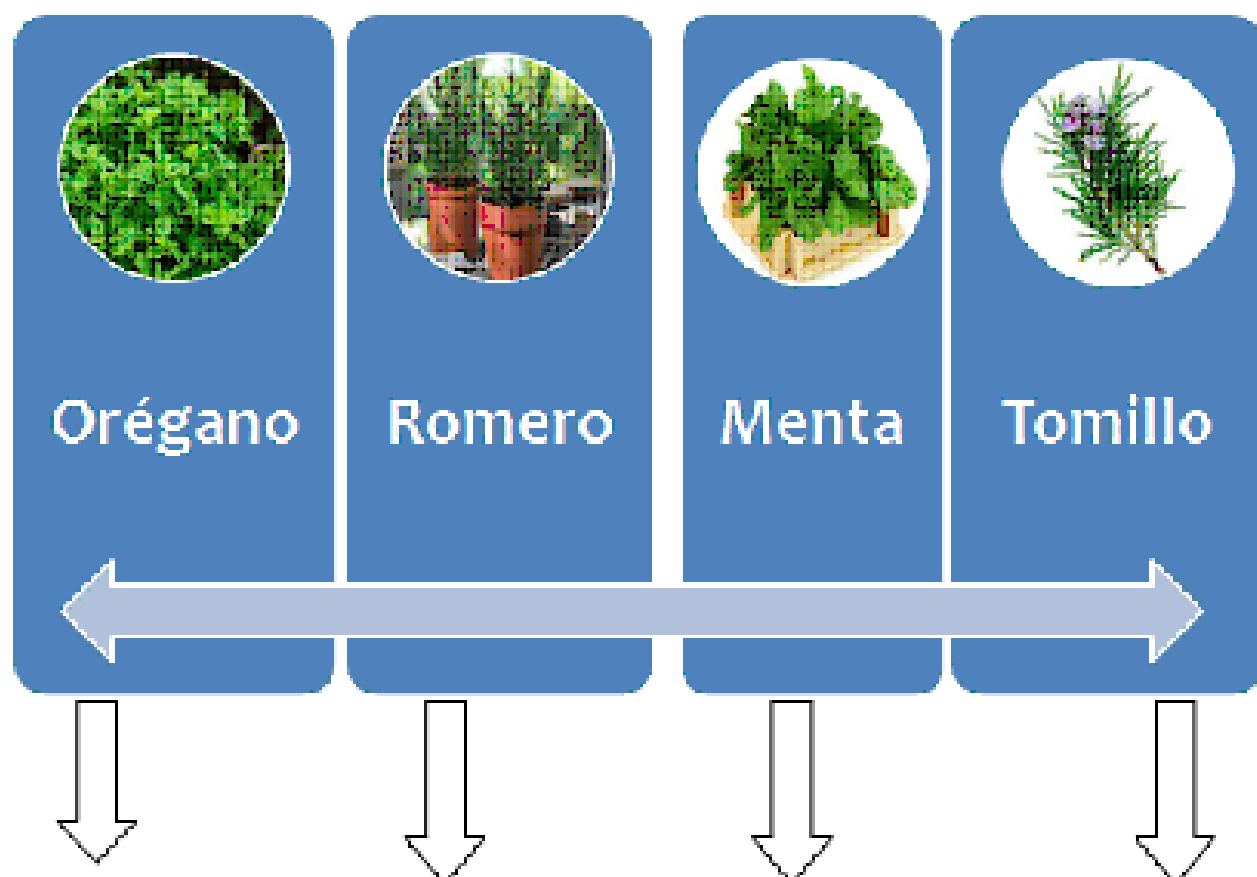
# ALGUNAS DATOS A TENER EN CUENTA ...

Cultivo	Resiste Helada?	Cuándo planto?
Papa	Es sensible	Primavera: setiembre Verano: febrero
Morrón	Muy sensible	Primavera: agosto-setiembre, en almácigos.
Remolacha	Es resistente	De setiembre a marzo.
Tomate	Muy Sensible	Agosto: en almácigos protegidos Octubre: en almácigos al aire libre. Noviembre y diciembre: en almácigos y bajo sombra.
Zanahoria	Resistente	Primavera: Octubre y noviembre Otoño: Marzo, abril y mayo.
Zapallito	Muy sensible	Desde fines de setiembre hasta febrero.
Zapallo	Muy sensible	Mediados de octubre y noviembre.
Berenjenas	Muy sensible	Fines de setiembre y octubre.
Boniato	Muy sensible	Agosto: almácigos. Trasplante: octubre y noviembre
Brócoli	Resistente	De febrero a mayo.
Chaucha	Muy sensible	Octubre hasta febrero
Espinaca	Resistente	Abril-agosto
Acelga	Resistente	Desde marzo a abril y desde setiembre a octubre (almácigo o directa)

**PERO... ¿QUÉ ES UN ALMÁCIGO?**  
 CONSISTE EN SEMBRAR HORTALIZAS Y FAVORECER SU GERMINACIÓN EN UN AMBIENTE CONTROLADO HASTA EL MOMENTO DE SU TRASPLANTE.



## LAS AROMÁTICAS



**Orégano**

**Romero**

**Menta**

**Tomillo**

De marzo a agosto, se dividen las matas de orégano y así multiplicar la planta.

De marzo a setiembre se pone a enraizar una ramita de la planta.

De marzo a octubre se pone a enraizar una ramita de la planta.

De marzo a octubre se pone a enraizar una ramita de la planta.



Menta

Romero

Tomillo



# TIPS PARA EL CONSUMO DE HORTALIZAS...



**Nabo y Rabanito:** Se consumen sus raíces pero también las hojas frescas en ensaladas crudas o cocidas. Aderezar antes de su consumo, en salteados, buñuelos, etc. **APORTAN VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.**



**Acelga:** Se consume cocido, se debe cocinar con poca agua e hirviendo y a olla tapada para conservar sus nutrientes. En 7-9 minutos está pronta. Puede aprovechar los tallos, ahí el tiempo de cocción es un poco mayor. Deliciosa en tartas, buñuelos, rellenos, tortillas y sopas. **APORTA VITAMINA A Y FIBRA.**



**Puerro:** Se consume su tallo de forma cruda y/o cocida. Tiene muchas posibilidades en la cocina. Se utiliza en sopas, cremas, rellenos, rehogados, ensaladas. **APORTA VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.**



**Lechuga:** Se consume crudo y su limpieza es importante. Puedes combinar con otros vegetales crudos y aderezar al momento de su consumo con aceite y limón. **APORTA VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA!**

**LA HIGIENE** DE TODAS LAS HORTALIZAS ES IMPORTANTE.

LAVAR CON ABUNDANTE AGUA.

SUMERGIR EN UNA SOLUCIÓN PREPARADA CON UNA CUCHARADITA DE HIPOCLORITO POR LITRO DE AGUA Y LUEGO ENJUAGAR .

