

# VOS PODÉS PLANTAR TU PROPIA COMIDA

## CÓMO CUIDAR NUESTRAS PLANTAS

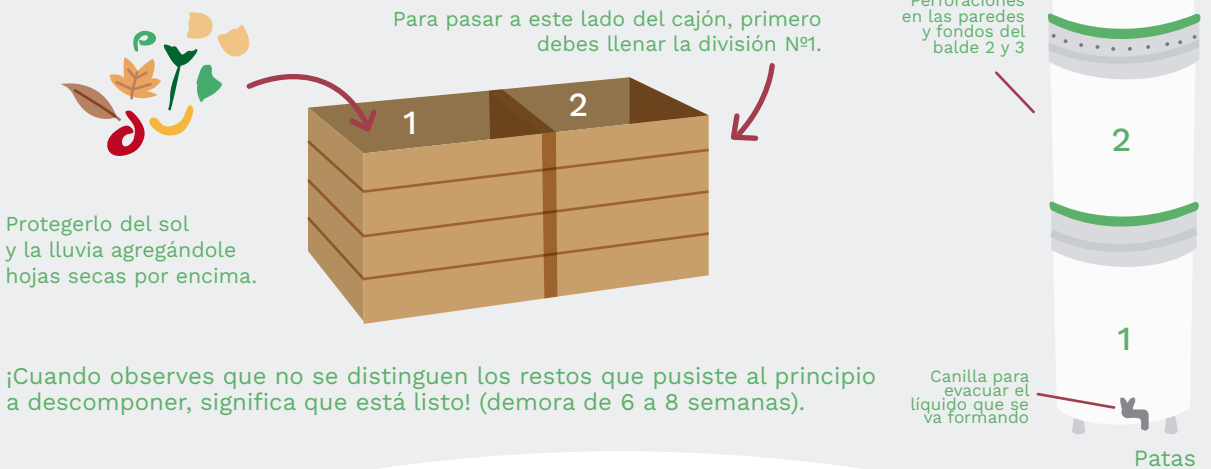
Nuestras prácticas en la huerta deben ayudar a mantener el equilibrio dentro del sistema, y así evitar que las plantas se enfermen y avancen las plagas y enfermedades. Es por eso que debemos poner énfasis en recuperar y/o mantener el suelo sano, para evitar inconvenientes posteriores.

*Para favorecer la vida en el suelo te recomendamos:*

- Mantener el suelo cubierto (con pasto cortado y plantas creciendo)
- Agregar materia orgánica (compost, estiércol, etc.)
- Elaborar tus propios **bio-preparados** que ayudan a controlar los insectos y enfermedades
- No contaminarlo con pesticidas, pilas, aguas servidas, plástico, etc.

## PRODUCÍ TU PROPIO COMPOST

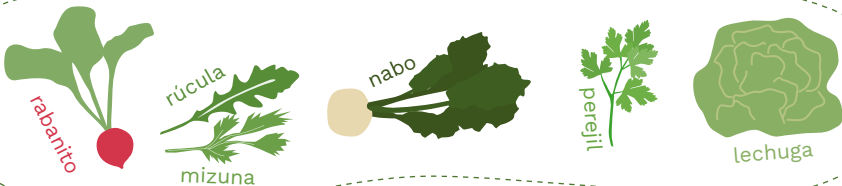
El compost es un abono orgánico que se hace a partir de la degradación de desechos orgánicos tales como hojas secas, restos de poda, cáscaras de frutas y verduras. Lo podés hacer con dos cajones de madera o tres baldes:



¡Cuando observes que no se distinguen los restos que pusiste al principio a descomponer, significa que está listo! (demora de 6 a 8 semanas).

## Calendario de siembra

TODO EL AÑO



### AGOSTO



### SETIEMBRE



### OCTUBRE



### NOVIEMBRE



### DICIEMBRE



### ENERO



# La huerta orgánica es un ecosistema saludable y biodiverso.

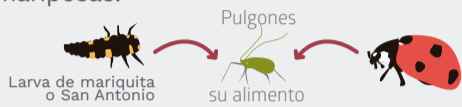
¿Para qué favorecemos la biodiversidad en nuestra huerta?

- Para que se aprovechen mejor los recursos: luz del sol, agua, nutrientes.
- Para mejorar la salud y belleza de la huerta.
- Para evitar problemas de insectos y enfermedades, y así no usar insecticidas, ni fungicidas de síntesis química.

¿Cómo lo hacemos?

- Plantando especies de cultivos diferentes.
- Poniendo flores y plantas aromáticas.
- Dejando crecer la vegetación natural alrededor de la huerta manteniendo un suelo sano.

Con esto favorecemos a los insectos que nos ayudan en la huerta: ciempiés, araña de jardín, mariquita, crisopas, avispas, abejas, mantis religiosa, mariposas.



Las larvas y adultos de San Antonio comen pulgones.

## Biopreparados: recetas

Biofertilizante y Bioinsecticida  
"Macerado de Ortiga"

Ingredientes y materiales:



Colocar 1 kg de ortiga fresca picada en 10 litros de agua. Se deja fermentar por 48 horas. Luego se cuela con una media o tela. Para aplicar: diluir 1 litro en 5 litros de agua. El macerado de ortiga, es excelente fertilizante nitrogenado y actúa como repelente de insectos y activador de sistema de defensa de la planta.

### Bioinsecticida "Extracto de paraíso"



En agua

Triturar 1 kg de hojas y coquitos de Paraíso. Poner lo molido en 10 litros de agua durante una noche (12-14 horas) a temperatura ambiente. Colar y aplicar directamente sobre el cultivo.

En alcohol

Triturar 100 gramos de coquitos de Paraíso. Poner lo molido en 300ml de alcohol etílico 95% durante una semana en un recipiente bien tapado al oscuro. Colar y diluir 10ml en 1 litro de agua y aplicar directamente sobre el cultivo. Este preparado puede guardarse por 1 año.

Mantener los preparados lejos del alcance de las niñas y niños.

"Suelo sano, planta sana, personas sanas" - Ana Primavesi

Para conocer más sobre huerta mirá nuestros videos en [www.centroemmanuel.org](http://www.centroemmanuel.org)  
Si tenés consultas o te gustaría profundizar en el tema comunicate al 091 764 797



CULTIVO	MÉTODO	DISTANCIA DE PLANTAS		ÉPOCA Y TIEMPO HASTA LA COSECHA
		ENTRE PLANTAS	ENTRE FILAS	
<b>ACELGA</b>	Almácigo y a los 30 días trasplante en canteros, o directo en la huerta.	30 cm en siembra directa o en almácigo y trasplantar	60 cm	A los 2 meses de la siembra se inician los cortes.
<b>ALBAHACA</b>	Almácigo protegido y trasplante o siembra directa.	15 - 20 cm	15 a 20 cm Intercalar con cult. de tomate.	30 a 40 días Consumo de hojas frescas.
<b>APIO</b>	Almácigo y trasplante cuando tiene 6 hojas (60 días luego de sembrar).	30 cm	60 cm	Cortar las hojas a los 50 días de trasplantar. Cosechar las plantas a los 3 meses de trasplantar.
<b>ARVEJA</b>	Directo en canteros o camellones.	15 - 20 cm	Arv. enanas: 60 cm Arv. Rama alta: 70 cm	Dos meses y medio de la siembra hasta que la planta envejece.
<b>BERENJENA</b>	Almácigo protegido y trasplante, cuando las plantas tienen 15cm.	50 cm	80 - 100 cm	Dos meses y medio luego de trasplantada y hasta las heladas.
<b>BONIATO</b>	Almácigo protegido (ago.) y trasplante con "plantines" de 20 cm (a los 70 - 80 días) En camellones altos (oct. y nov.).	30 cm	70 - 80 cm	Febrero para tempranos y marzo para tardíos. Para guardar, cosechar con suelo seco boniatos maduros (marzo).
<b>CHAUCHA</b>	Directo sobre canteros. A las chauchas de enrame deben colocarse tutores.	Chauchas Enanas: c/10 cm. Ch. de Enrame: 2 o 3 semillas c/30 cm	En 60 a 80 cm Según sean enanas o de enrame	A partir de 60 días de la siembra y mientras dure la planta (dos meses para las de enrame).
<b>ESPINACA</b>	Directo en canteros, en siembras en línea o al voleo.	Semillas cada 5 cm	Filas cada 20 cm	50 a 60 días de la siembra. Las primeras raleando plantas.
<b>LECHUGA</b>	Sobre canteros. Puede hacerse directo o por trasplante.	25 cm en siembra directa sembrar más denso y ralear	30 cm	60 a 75 días desde la siembra (Almácigo 30 días y luego 30 a 45 días en el terreno definitivo).
<b>MAÍZ DULCE</b>	Directo sobre el suelo plano o en canteros.	30 cm	80 cm	90 a 100 días luego de la siembra.
<b>MELÓN</b>	Directo, en casillas sobre el suelo plano o canteros. 2 - 3 semillas por casilla.	50 cm	150 cm	3,5 a 4 meses desde la siembra.
<b>NABO</b>	Directo sobre cantero. Puede sembrarse al voleo.	5 - 10 cm	5 - 10 cm	30 a 45 días luego de sembrar.
<b>PAPA</b>	Directo sobre camellones bien levantados.	30 cm	70 - 80 cm Debe formarse un buen camellón que alojen las papas	90 a 100 días luego de sembrar y esperando a que las plantas maduren.
<b>PEPINO</b>	Directo, en casillas sobre el suelo plano o canteros. 2 -3 semillas por casilla.	50 cm	150 cm	50 a 70 días desde la siembra.
<b>PEREJIL</b>	Directo sobre camellones sembrando de a grupitos de 4 - 6 semillas.	20 cm. entre grupitos de sem. que formará una mata de 4-5 plantas.	50 - 60 cm	Primer corte, unos 60 días luego de la siembra.
<b>PIMIENTO O MORRÓN</b>	Almácigos y trasplante a las 8 - 10 semanas.	30 - 40 cm	80 cm	Verde: a los 2 meses del trasplante. Rojo: unos 20 días más tarde o sea casi 3 meses.
<b>POROTOS</b>	Directo, en canteros o suelo plano.	5 - 10 cm	50 - 60 cm	80 a 90 días desde la siembra, según el tipo de poroto.
<b>PUERRO</b>	Almácigo y trasplante a los 3 m.	5 cm	20 cm	Inicia a los 90 días desde el trasplante.
<b>RABANITO</b>	Al voleo o siembra directa en línea, y ralear.	10 cm	20 cm	20 días.
<b>REMOLACHA</b>	Directo sobre canteros al voleo o en líneas, y ralear.	5 - 10 cm	10 cm	Comienza a 90 días desde la siembra, cosechando las más grandes.
<b>RÚCULA MIZUNA</b>	Siembra directa o almácigo.	20 cm	30 cm	40 días.
<b>SANDÍA</b>	Directo, en casillas sobre el suelo plano.	100 cm	150 cm	85 a 90 días luego de la siembra.
<b>TOMATE</b>	Almácigos y trasplante a las 6-8 semanas sembrar.	30 cm. si se conducen las plantas a un tallo y 40 a 50 cm. si se dejan 2 tallos.	70 - 80 cm En tomates de mesa usar tutores, pues crecen más de 1,5 m. de alto y realizar desbrote	Se inicia a los 75 días del trasplante y se cosecha de a poco mientras la planta va produciendo. En primavera cosechar 2 veces por semana y en verano 3 veces por semana.
<b>ZANAHORIA</b>	Directo sobre canteros en líneas o al voleo.	10 cm	20-25 cm	Se inicia a los 80 días de la siembra y continúa por unos 30 días.
<b>ZAPALLITO</b>	Directo en casillas (2 o 3 semillas juntas) sobre el suelo plano o canteros.	50 cm	100 cm	2 meses luego de la siembra.
<b>ZAPALLO</b>	Directo, en casillas sobre el suelo.	100 cm	2 metros Cada 4 plantas de kabutiá una de polinizador	120 días desde la siembra para que estén bien maduros.