

TALLER DE HUERTO

UBICACIÓN

1. Lo más cerca del centro comunitario o de la casa
2. Cerca de una fuente de agua no contaminada para regar
3. Harto sol en la mañana, pero no tanto en las horas de más calor.
4. Con árboles intercalados a larga distancia.
5. Con un sendero para circular sin pisar el huerto
6. Su diseño facilitar el trabajo en la huerta (Deshierbe, siembra, riego, cosecha)
7. Colocar las plantas de mayor uso o las que requieran de mayor trabajo en los bordes.
8. Puede usarse un diseño en espiral. Requiere de un espacio de 2m². Se van haciendo en espiral delimitándolos con rollizos de madera o piedras hasta alcanza 4 niveles o pisos (1m de lato más o menos). Las plantas se ubican según su altura y configuración.
9. Pueden usarse contenedores en caso de menos espacio, como bancales.
10. También se pueden usar las paredes o hacer huertos colgantes en pequeños macetas individuales.

PARA HACER LA HUERTA

1. **Cercar:** para protegerla de animales, condiciones climáticas y robos. No onviene hacer cercs con planas grandes que puedan quitarle agua, sol y nutrientes a la huerta.
2. **Limpiar el terreno:** eliminar érboles y arbustos, sacar ramitas finas y hierbas (pueden servir de abono), tarros, vidrios, huesos, plásticos, botellas.
3. **Nivelar:** Es bueno que tenga una pequeña pendiente y una zanja para que el agua escurra fácilmente y por un lugar que no dificulteel tránsito ni que se inunde alguna zona del centro comunitario.
4. **Preparar el suelo:** Dar vuelta la tierra y dejarla suelta para que las raíces se desarrollen mejor, para que tenga buena aireación, para que el agua entre fácilmente y las plantas puedan aprovechar bien los nutrientes. Mezclar con abono (2 5 kg de abono por cada m² de terreno) con los primeros 10 cm de suelo. Ir sacando las piedras grandes y la basura. Pasaar rastrillo para aplanar y rimper los terrones.

CÓMO PUEDEN AYUDAR TODOS

LOS NIÑOS Y NIÑAS MÁS PEQUEÑOS

- Sacar piedras.
- Eliminar malezas.
- Atrapar gusanos y lombrices.
- Ayudar en la cosecha.

LOS ADOLESCENTES PUEDEN

- Desmalezar y ayudar a picar la tierra.
- Ayudar a sembrar.
- Regar.
- Cosechar.

LOS ADULTOS PUEDEN

- Sembrar y plantar.
- Desmalezar y eliminar plagas y enfermedades.
- Preparar viveros.
- Regar y cosechar.
- Enseñar a las niñas y niños cómo crecen los vegetales.

CONSIDERACIONES PARA EL CUIDADO

ROTACIÓN DE CULTIVO

Es un procedimiento para cambiar el tipo de hortalizas en cada temporada para que se renueven los nutrientes del suelo y se evita la aparición de malezas, plagas y enfermedades. No conviene rotar entre hortalizas de la misma familia.

- **Familia de las solanáceas:**
tomate, berenjena, ají, papa
- **Familia de las leguminosas:**
arvejas, habas, porotos
- **Familia de las cucurbitáceas:**
zapallo, melón y sandía.

SIEMBRA INTERCALADA

Se trata del cultivo en filas alternadas de dos o más especies para mejor aprovechamiento del suelo y sus nutrientes y mejor control de malezas.

SIEMBRA ESCALONADA

es especial para especies que no se conservan bien a lo largo del tiempo como la lechuga, acelga y rabanitos. Se trata de sembrar en temporadas de un mes o un intervalo conveniente.

PARA EL CULTIVO

SEMILLAS

Producir semillas en una zona protegida de las bajas temperaturas. Para ello, prodúcelas de una especie y variedad por vez, puedes ocupar botellas llenadas mitad con tierra y la otra mitad con compost. Lo importante es que sea rica en minerales, materia orgánica y que tenga buen drenaje y aireación. Para mantener vivo el semillero es importante estar pendiente de los tiempos de siembra, transplante y cosecha. Ir planificando las siembras.

ESQUEJE

Se corta una ramita por debajo de un nudo. Quita las ramitas que puedan salir de los 5 últimos cm de abajo. Se introduce en un recipiente con agua que pondremos al sol. Se debe cambiar el agua del recipiente cada dos días. A partir de la primera semana es cuando suelen aparecer las primeras raíces. En total puede llevar unas 4 semanas hasta que se puede pasar la planta a una maceta.

ALMÁCIGOS

Son recipientes pequeños para la germinación. Sirven potes de yogurt, cajas de leche, cajones de feria. Pon buena tierra, ojalá usar compost. Siembra la semilla que tengas a una profundidad de dos veces en el ancho de la semilla. Riega antes de sembrar y después como llovizna. Escoge un lugar donde llegue sol y esté calentito para que egermine. Identifica qué planta es cada una.

FASES LUNARES Y EL COMPORTAMIENTO DE LAS PLANTAS

LUNA NUEVA



LA SAVIA SE MÓVILIZA HACIA LA BASE CONCENTRÁNDOSE EN LA RAÍZ

Ideal para: Cosecha de raíces (zanahoria, nabo, betarraga, rabanito, etc.). Deshierbos y podas

CUARTO CRECIENTE



LA SAVIA EMPIEZA A MÓVILIZARSE HACIA ARRIBA

Ideal para: Siembra de hortalizas de hoja (coles, espinaca, lechuga, acelga, etc.).

LUNA LLENA



LA SAVIA SE MÓVILIZA HACIA ARRIBA Y SE ACUMULA EN TALLOS Y HOJAS

Ideal para: Cosecha de frutos y hortalizas de hoja

CUARTO MENGUANTE



LA SAVIA EMPIEZA A DIRIGIRSE HACIA ABAJO Y A ACUMULARSE EN LA RAÍZ

Ideal para: Siembra de hortalizas de raíz (zanahoria, nabo, betarraga, rabanito, etc.). Deshierbos y podas

RECOMENDACIONES

- Vivero Cumbre, Cetro de Educación y Cultura ambiental.
- Eco Barrio Yungay
- Germina La Florida
- Huerto Hada Verde
- Red de Agricultura Urbana
- <http://ciudad-huerto.org/>

ANOTA PARA EL FUTURO

Cuándo es la primera helada de otoño:

.....

Última helada de primavera:

.....

CUIDADOS DE LA HUERTA

- 1. Regar:** solo la cantidad necesaria para que los nutrientes del suelo no se vayan al fondo.
- 2. Controlar las malezas:** sobre todo cuando las plantas y hortalizas son pequeñas y no pueden competir por la luz y el agua. Para eso se puede ir removiendo el suelo con un rastrillo. Limpiar cerca de las hortalizas sin dañar sus raíces. También se pueden cubrir las malezas con pasto seco, papel o plástico para que les falte luz. También se puede prevenir usando semillas que no estén mezcladas con malezas, hacer rotación de cultivos,
- 3. Controlar las plagas:** Se requiere lograr un equilibrio porque hay insectos benéficos como las chinitas. Lo que hay que evitar son las plagas de gusanos o larvas, pulgones y babosas. Se pueden ocupar trampas, barreras o sistemas de pulverización.

FUENTES:

- Una huerta para todos. Manual de autoinstrucción. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
- Guía para la producción sostenible de plantas aromáticas y medicinales. Centro Tecnológico Forestal de Cataluña.

TALLER DE BOTIQUÍN DE PLANTAS MEDICINALES

Desde tiempos inmemorables las plantas han sido aliadas de sanación de los seres humanos. Los conocimientos sobre la vida de las plantas, sus propiedades y sus usos medicinales han sido transmitidos de generación en generación mediante la tradición oral, y es así como han perdurado hasta la actualidad: nuestras ancestras han sido guardianas de conocimientos valiosos que hoy podemos poner en práctica para otorgarnos bienestar en conexión con la naturaleza, en el lugar que habitamos a diario, nuestro barrio.

PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Existen varias maneras de preparar las plantas medicinales. La forma a utilizar dependerá de la necesidad de curación, es decir, del carácter interno o externo de la dolencia, y de la parte del cuerpo de la planta que contiene la propiedad curativa: raíces, corteza, tallos, hojas, flores y semillas.

DECOCCIÓN O COCCIMIENTO



Se usa para las partes más duras de la planta, generalmente semillas, raíces y cortezas. También existen plantas cuyas hojas y tallos son firmes: en ese caso también utilizaremos la decocción para extraer sus propiedades medicinales.

Preparación: En un recipiente colocar la parte de la planta a usar, agregar agua fría y dejar hervir durante 5 a 10 minutos. Luego colar o filtrar.

Aplicación: Se puede beber o usar externamente, como en gargarismos, inhalaciones, baños y compresas.

INFUSIÓN



Es la manera más común en el uso de plantas medicinales. Generalmente se utiliza para preparar partes blandas como hojas y flores.

Preparación: Colocar las hierbas en un recipiente y verter agua recién hervida por encima. Tapar el recipiente durante 5 minutos, luego colar y beber. Puede endulzarse preferentemente con miel.

Aplicación: Se puede beber para usos internos o puede utilizarse externamente en lavados y compresas.

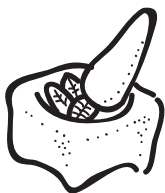
TINTURA MADRE



Son preparados en base a alcohol muy concentrados, por lo que suelen tomarse en pequeñas cantidades (3 a 25 gotas) diluidas en un vaso de agua. Son una manera muy eficiente de conservar y consumir plantas que no están disponibles durante todas las estaciones del año.

Preparación: Colocar la planta seca o fresca en un frasco de vidrio oscuro con tapa hermética: si la planta está seca, agregar alcohol en proporción de un litro por cada 100grs de planta. Si la planta está fresca, agregar alcohol en proporción de un litro por cada 250grs de planta. Agitar durante 10 minutos hasta lograr que toda la preparación esté bien cubierta de líquido. Rotular el frasco con la fecha de preparación y el nombre del contenido. Dejar reposar el preparado en un lugar oscuro y fresco durante al menos 7 días, agitando un poco diariamente. Luego colar y filtrar, cuidando que no queden restos vegetales. Envasar en un recipiente rotulado con su contenido y protegido de la luz.

CATAPLASMAS



Se utilizan para curaciones de manera externa y directamente sobre la piel afectada por inflamaciones, heridas, mordeduras, picaduras, moretones, etc.

Preparación: Machacar la parte de la planta a utilizar y colocar directamente sobre la piel como una mascarilla. Cubrir con un paño para mantenerla tibia por unos minutos. Luego retirar y lavar.

MACERACIÓN EN ACEITE VEGETAL

Son preparados en aceite de oliva, almendras o de maravilla prensados en frío.



Preparación: Colocar la planta seca en un frasco de vidrio con tapa hermética. Verter el aceite en el frasco hasta sobrepasar el nivel de la planta, de manera que quede totalmente sumergida. Acomodar el contenido para extraer burbujas que pudiesen quedar entre medio, cerrar el recipiente y mover vigorosamente para asegurarse de que quede todo bien mezclado. Dejar reposar en un lugar iluminado que no reciba luz directa del sol, durante 2 a 4 semanas, y guardar. Agitar el preparado varias veces por semana durante su periodo de maceración. Luego colar y filtrar cuidando que no queden partes vegetales en el aceite. Envasar protegido de la luz, la humedad y fuentes de calor.

Aplicación: Se utilizan preferentemente en usos externos, directamente sobre la zona afectada.

A continuación encontrarás las plantas que vivirán en el huerto medicinal de tu barrio. Ellas serán tus aliadas en tus procesos de sanación y en los de tu comunidad. La tierra es abundante y generosa: tomemos con gratitud y respeto lo que nos ofrece; retribuimos con agua, cuidados y bellas palabras sus regalos.

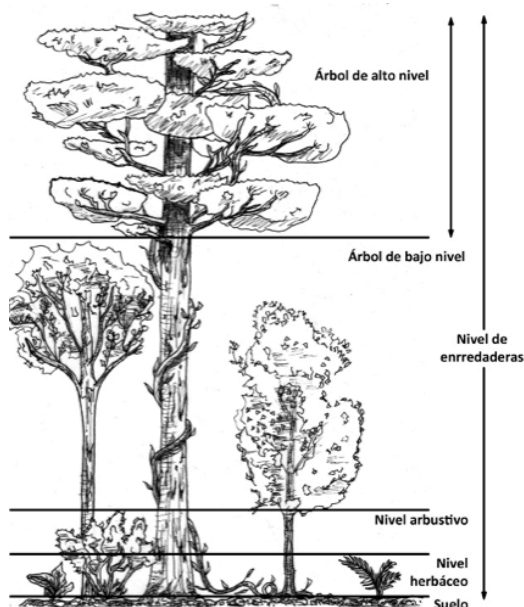
PLANTA	PARTES DE LA PLANTA A UTILIZAR	PROPIEDADES MEDICINALES	
		USOS MEDICINALES	EFFECTOS
ALBAHACA <i>Ocimum basilicum</i> Origen: Asia	Tallos Hojas	Uso interno: Estimula el apetito, alivia cólicos, dolor de estómago, meteorismo y estreñimiento; alivia dolores menstruales. Uso externo: Lavado de heridas, reumatismo y acné, por su efecto antimicrobiano.	Digestivo, carminativo, antiespasmódico, antimicrobiano, emenagogo, laxante.
ALOE <i>Aloe Vera</i> Origen: Arabia	Hojas	Uso interno: el jugo espeso que escurre del corte de la hoja se utiliza para tratar el estreñimiento, mientras que el gel espeso de las hojas se utiliza como cicatrizante para úlceras digestivas. Uso externo: cicatrizante de heridas menores y quemaduras por sol o por fuego.	Laxante, cicatrizante.
ARTEMISA / MATRICARIA <i>Tanacetum parthenium</i> Origen: Europa, Asia y norte de África	Tallos Hojas Flores	Uso interno: elimina lombrices intestinales y pidulles; alivia el dolor de cabeza y migrañas; baja la fiebre; regula el ciclo menstrual en casos de menstruación escasa y dolorosa. Uso externo: alivia dolores reumáticos y artríticos.	Antimigrañoso, febrífugo, antiinflamatorio.
CALÉNDULA <i>Caléndula officinalis L.</i> Origen: Egipto y sur de Europa	Flores	Uso interno: se utiliza para aliviar dolores de estómago y tratar úlceras, gastritis, colitis y problemas hepáticos. Uso externo: se utiliza en afecciones de la piel como úlceras, heridas infectadas, dermatitis de pañal y eczemas; hemorroides; infecciones vaginales por hongos.	Antiespasmódico, antibacteriano, emenagogo, digestivo, cicatrizante, antiinflamatorio.
CEDRÓN <i>Aloysia citrodora Paláu</i> Origen: Sudamérica	Tallos Hojas	Uso interno: se utiliza en trastornos digestivos como diarreas, cólicos, indigestión, náuseas, vómitos y flatulencia; en estados gripales, resfríos con fiebre; como sedante suave en estados de ansiedad e insomnio.	Antiespasmódico, antibacteriano, carminativo, sedante suave.

PLANTA	PARTES DE LA PLANTA A UTILIZAR	PROPIEDADES MEDICINALES	
		USOS MEDICINALES	EFFECTOS
HINOJIBO <i>Foeniculum vulgare</i> Origen: Cuenca este de la región mediterránea	Tallos Hojas Flores Raíz, Semillas Frutos	Uso interno: se utiliza en trastornos digestivos como diarrea, cólicos, flatulencia y padecimientos hepáticos; en afecciones de las vías urinarias; para favorecer la producción de leche materna.	Analgésico, antiespasmódico, carminativo, galactógeno.
LLANTÉN <i>Plantago major</i> Origen: Europa, Asia y norte de África	Hojas	Uso interno: se utiliza en trastornos digestivos como gastritis, úlceras digestivas y diarrea; en afecciones a la vejiga; en resfríos como expectorante y anticatarral. Uso externo: para tratar llagas, pústulas, hemorroides y vaginitis.	Antiséptico, astringente, depurativo, emoliente, antiinflamatorio, cicatrizante.
MANZANILLA <i>Matricaria recutita</i> Origen: Región mediterránea de Asia	Flores	Uso interno: alivia afecciones de las vías urinarias como la cistitis; se utiliza en trastornos digestivos como dolor de estómago, digestiones difíciles de tipo crónico, cólicos, diarreas y flatulencia; alivia dolores menstruales; facilita conciliar el sueño en casos de insomnio. Uso externo: se utiliza en contusiones, heridas superficiales y picaduras de insectos; en irritaciones e infecciones en la boca; ojos irritados; cólicos abdominales y hemorroides.	Antibacteriano, antiespasmódico, diurético suave, carminativo, antiinflamatorio, cicatrizante.
MELISA / TROMBIL <i>Melissa officinalis</i> Origen: Europa, área mediterránea.	Tallos Hojas Flores	Uso interno: alivia afecciones nerviosas como depresión, nerviosismo, palpitaciones e insomnio; dolores de cabeza; molestias estomacales y respiratorias. Uso externo: para tratar herpes simple.	Antiespasmódico, antiviral, carminativo, digestivo, sedante.
VALERIANA <i>Valeriana officinalis</i> Origen: Europa y Asia occidental	Raíz	Uso interno: se utiliza en estados de ansiedad, insomnio, nerviosismo y dolores de cabeza; en trastornos digestivos como colon irritable y cólicos intestinales; alivia el asma bronquial; alivia malestares de la menopausia.	Antiespasmódico, sedante.

¿QUÉ ES UN BOSQUE DISFRUTABLE?

En la naturaleza existen diversos ecosistemas, uno de ellos es el bosque. En él, encontramos distintas especies adaptadas al clima del lugar en que conviven y sustentan. Son un sistema que se autorregula y se mantiene en el tiempo gracias a los ciclos que ocurren de manera natural. El bosque disfrutable, es un huerto que imita la estructura de un bosque natural, normalmente utilizando plantas comestibles. Puede estar formado por árboles grandes, pequeños, arbustos, hierbas perennes, entre otras. Todas estas especies están dispuestas de una manera en que se maximizan las interacciones positivas y se minimizan las interacciones negativas. En este sistema, la fertilidad del suelo se mantiene sobre todo por las mismas plantas y el reciclaje de la cosecha. En un bosque natural, encontramos distintos estratos, es decir, especies que poseen distinto tamaño y van conformando capas. Principalmente, podemos encontrar tres estratos:

- ALTO** —————> Árboles
- MEDIO** —————> Arbustos y arboles pequeños
- BAJO** —————> Herbáceas



Fuente: Las Cañadas, Centro de agroecología y vida sostenible. Bosque comestible 2011.

ELABORACIÓN DE UN BOSQUE DISFRUTABLE

Para el diseño de un bosque disfrutable debes considerar los siguientes aspectos:

- A) TAMAÑO DEL LUGAR**
- B) EXPOSICIÓN SOLAR**
- C) CLIMA**
- D) FORMA DE RIEGO**
- E) CALIDAD DEL SUELO**

En función de esto, se seleccionan las especies que puedan convivir entre sí y adaptadas a las condiciones climáticas de cada lugar.

Los árboles frutales considerados para este proyecto son:

FRUTAL	NATIVO
Manzano	Quillay
Limón	Maqui
Naranja	Boldo
Nogal	Peumo
Durazno	Bollén
Almendra	Maitén
Membrillo	
Peral	

El espacio entre árboles debe considerar el tamaño de la copa del árbol en su tamaño adulto, esto para evitar hacer podas que limiten el crecimiento del árbol. En cuanto a la fertilización se considera incluir especies fijadoras de nitrógeno como leguminosas para nutrir el suelo.

Estas son las fuentes naturales de potasio, nitrógeno y fósforo:

FUENTES DE NITRÓGENO

FUENTE DE NITRÓGENO	CANTIDAD DE NITRÓGENO (N)	EXPLICACIÓN
Fijadora de nitrógeno a pleno sol (Plantas leguminosas)	10 g/año/m ²	Esto quiere decir que 1 planta fijadora de nitrógeno (como las leguminosas) que esté sembrada a pleno sol, va a proporcionar 10 gramos de nitrógeno por año por cada metro cuadrado que tenga de área
Fijadora de nitrógeno parcialmente sombreada (Plantas leguminosas)	5 g/año/m ²	Esto quiere decir que 1 planta fijadora de nitrógeno (como las leguminosas) que esté sembrada en semi-sombra, va a proporcionar 5 gramos de nitrógeno por año por cada metro cuadrado que tenga de área
Orina humana	10 g/litro	1 litro de orina fresca y sin diluir, contiene 10 gramos de nitrógeno.
Estiércol	6 g/Kilo	1 kilo de estiércol contiene 6 gramos de nitrógeno
Composta	5 g/Kilo	1 kilo de composta contiene 5 gramos de nitrógeno
Acolchado de consuelda (un corte)	0.5 g/corte	Resto de poda de planta de consuelda como "acolchado", estaremos incorporando 0.5 gramos de nitrógeno
Alga de mar fresca	2 g/Kilo	1 kilo de alga de mar fresca contiene 2 gramos de nitrógeno.

FUENTES DE FÓSFORO

FUENTE DE FÓSFORO	CANTIDAD DE FÓSFORO (P)	EXPLICACIÓN
Orina humana	1 g/litro	1 litro de orina fresca y sin diluir, contiene 1 gramo de fósforo
Estiércol	2.3 g/Kg	1 kilo de estiércol contiene 2.3 gramos de fósforo
Composta	2.7 g/Kg	1 kilo de composta contiene 2.7 gramos de fósforo
Roca fosfórica	113 g/Kg	1 kilo de roca fosfórica contiene 113 gramos de fósforo (P)
Composta	5 g/Kilo	1 kilo de composta contiene 5 gramos de nitrógeno
Acolchado de consuelda (un corte)	0.5 g/corte	Resto de poda de planta de consuelda como "acolchado", estaremos incorporando 0.5 gramos de nitrógeno
Alga de mar fresca	2 g/Kilo	1 kilo de alga de mar fresca contiene 2 gramos de nitrógeno.

FUENTES DE POTASIO

FUENTE DE POTASIO	CANTIDAD DE POTASIO (K)	EXPLICACIÓN
Orina humana	2.2 g/litro	1 litro de orina fresca y sin diluir, contiene 2.2 gramos de potasio
Estiércol	4.2 g/Kg	1 kilo de estiércol contiene 4.2 gramos de potasio
Composta	6.7 g/Kg	1 kilo de composta contiene 6.7 gramos de potasio
Acolchado de consuelda (un corte)	10 g/corte	Restos de poda de consuelda como "acolchado", se incorporan 10 gramos de potasio
Alga de mar fresca	22 g/Kg	1 kilo de alga fresca de mar contiene 22 gramos de potasio
Ceniza de madera	80 g/Kg	1 kilo de ceniza de madera contiene 80 gramos de potasio
Alga de mar fresca	2 g/Kilo	1 kilo de alga de mar fresca contiene 2 gramos de nitrógeno.

Investiga en tu propia comunidad los conocimientos de plantas medicinales.
Registra en este cuaderno cada nuevo conocimiento levantado.

¡COMPARTELO!