



---

# La huerta orgánica

## IMITA A LA NATURALEZA

---



---

**Alimentación sana y natural**

Unión de  
Educadores  
de la Provincia  
de Córdoba



**Proyecto 108**

## ►► UEPC - Junta Ejecutiva Central

### Secretario General:

MONSERRAT, Juan Bautista

### Secretario General Adjunto:

MIRETTI, Zulema del Carmen

### Secretario de Organización:

CRISTALLI, Roberto Orlando

### Secretario de Coordinación Gremial:

RUIBAL, Oscar Ignacio David

### Secretario Administrativo y de Actas:

RAMÍREZ, Ricardo Oscar

### Secretario de Finanzas:

GONELLA, Marcelo Luis

### Secretario Gremial de Nivel Inicial y Primario:

FAUDA, Estela Maris

### Secretario Gremial de Nivel Medio, Especial y Superior:

ZALAZAR, Daniel Armando

### Secretario Gremial de Jurisdicción Privada:

CHAVES, Marcela Beatriz

### Secretario de Asuntos Jubilatorios

#### y Previsionales:

STRASORIER, Graciela

### Secretario de Cultura y Educación:

CAVALLERO, Aurorita del Valle

### Secretario de Prensa y Propaganda:

MAZZOLA, Fabián Leonardo

### Secretario de Acción Social:

ANDRADA, Carlos Alberto

### Secretario de DD.HH. y Género:

MARCHETTI, Silvia Teresita

### Secretario de Organización Suplente:

SOSA, Néstor Eduardo

### Secretario de Coordinación Gremial Suplente:

SAYAGO, Olga Beatriz

### Secretario Administrativo y de Actas Suplente:

BAGGINI, Daniel

### Secretario de Finanzas Suplente:

OVIEDO, José Eduardo

### Secretario Gremial de Nivel Inicial

#### y Primario Suplente:

VIDAL, Beatriz Elizabeth

### Secretario Gremial de Nivel Medio,

#### Especial y Superior Suplente:

ROJAS, Adriana

### Secretario Gremial de Jurisdicción

#### Privada Suplente:

VALLEJOS, Tomás

### Secretario de Asuntos Jubilatorios y

#### Previsionales Suplente:

NIETO, Nicolás Gustavo

### Secretario de Cultura y Educación Suplente:

BARRIONUEVO, Graciela del V.

### Secretario de Prensa y Propaganda

Suplente: PERALTA, Luis Valentín

### Secretario de Acción Social Suplente:

OSSES, Mónica Edith

### Secretario de DD.HH. y Género Suplente:

GARZON, Mónica Beatriz

### 1º Vocal Titular:

AMAR, Miguel Ramón

### 2º Vocal Titular:

CURIOTTO, Norma Dominga.

### 3º Vocal Titular:

RODRIGUEZ, Eduardo Omar

### 4º Vocal Titular:

LESCANO, Stella Maris

### 5º Vocal Titular:

LUDUEÑA, Carlos Fernando

### 1º Vocal Suplente:

CABRERA, Teresita Iris

### 2º Vocal Suplente:

TEJADA, María Isabel

### 3º Vocal Suplente:

ACOSTA, Héctor Manuel

### 4º Vocal Suplente:

DE ANGELIS, Norma Ana

### 5º Vocal Suplente:

LAZCANO, Patricia del Valle

## ►► UEPC - Órgano de Fiscalización

### 1º Miembro Titular:

FOSSATTI, Cleve Domingo

### 2º Miembro Titular:

LESCANO, Nestor Prioto

### 3º Miembro Titular:

ONSECA, Silvia Susana

### 1º Miembro Suplente:

CUESTA, Laura Esther

### 2º Miembro Suplente:

SAN FELIPPO, Mónica Graciela

### 3º Miembro Suplente:

TAMBORINI, Alicia Dominga

## ►► Responsables del Proyecto 108

Carmen Nebreda

Mabel Sueldo

Ana Giacomelli

María Inés Pellegrini

Pilar Valdivia

Alicia Llorens

Marcela Delgado

Rosa Sosa

*Este libro se terminó de imprimir en diciembre de 2014, en la ciudad de Córdoba. Primera edición, 200 ejemplares.*

### Contenido e ilustraciones:

El contenido y las ilustraciones de este libro han sido íntegramente producidos por los alumnos de tercero "A" de la escuela Manuel Belgrano, de la ciudad de Córdoba. La coordinación de este trabajo estuvo a cargo del Proyecto 108 de la Unión de Educadores de la Provincia de Córdoba (UEPC).

**Escuela Manuel Belgrano. Fernando Abramo 2445, B° Villa Belgrano. Directora: Miriam Rodriguez. Vicedirectora: Carmen Rodriguez. Vicedirectora: Miriam López**

Idea: Proyecto 108

Realización: Secretaría de Prensa y Propaganda de Junta Ejecutiva Central. UEPC

Diseño y diagramación: Zeta. Comunicación y Diseño / [www.zeta-comunicacion.com](http://www.zeta-comunicacion.com)

# Índice

▶ Prólogo	5
▶ ¿Cómo comenzamos nuestra huerta orgánica?	6
▶ ¿Qué es una huerta orgánica?	7
▶ ¿Por qué recomendamos una huerta orgánica?	8
▶ Algunos consejos	9
▶ ¿Cómo preparamos una huerta orgánica?	10
▶ Siembra y cosecha	13
▶ Rotación, asociaciones y abono	17
▶ Algunas especies posibles de sembrar	19
▶ Recetas	22
▶ Glosario	24
▶ Alumnos que participaron	26
▶ Palabras de las docentes	27



# Prólogo

Nosotros, los chicos de 3°A y las señoras de la escuela Manuel Belgrano decidimos publicar este cuadernillo sobre la huerta orgánica y sus beneficios para que nuestras familias puedan hacerla en nuestras casas.

Investigamos sobre el tema en libros, Internet, diccionarios, diarios, vimos diferentes videos y visitamos el Jardín Botánico para ver una huerta. Fuimos tomando nota, fotos, armamos borradores y terminamos haciendo nuestra propia huerta.

## La Lectura y la Escritura como Práctica Social

*Juan Monserrat - Secretario Gral. UEPC*

**N**osotros, los chicos de 3°A y las señoras de la escuela Manuel Belgrano decidimos publicar este cuadernillo sobre la huerta orgánica y sus beneficios para que nuestras familias puedan hacerla en nuestras casas.

Esta nueva presentación del trabajo de enseñar de los docentes que integran el Proyecto 108 EUM forma parte de los esfuerzos que llevamos adelante desde UEPC, conjuntamente con el Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba, por hacer de la escuela el lugar socialmente válido para que los niños y jóvenes se apropien de los bienes culturales necesarios para la participación ciudadana.

Esto es posible porque además de la voluntad, la decisión y el esfuerzo, transitamos un tiempo de derechos conquistados y logrados que son puestos en acción por los docentes para transformar la realidad dentro y fuera de las escuelas. En cada acto de enseñar, en cada espacio donde circula la palabra, es posible construir el saber y acercarnos a la justicia social y educativa.

Una escuela que enseña, que se vincula con la comunidad, que recupera el saber de los modos en cómo el hombre ha luchado incansablemente por sobrevivir, hoy nos plantea el desafío de cuidar y cuidarnos para darle continuidad a un modo de vivir en un mundo más sano, más seguro, más sustentable.

Los alumnos de tercer grado, y algunos padres que nos acompañaron de la Escuela Manuel Belgrano visitaron el Jardín Botánico de Córdoba, leyeron mucho material, discutieron, y organizaron una pequeña huerta escolar, para luego escribir una guía que registre los pasos que hay que seguir para construir una huerta familiar.

Trabajamos desde las Prácticas del Lenguaje (como prácticas sociales), que facilitan la expresión y adquisición del lenguaje que se escribe y del sistema de escritura con un propósito comunicativo real. Las conclusiones fueron muy interesantes. Algunas quedaron escritas y otras forman parte de una experiencia que les pasó por el cuerpo, contribuyendo además a su formación ciudadana.

Fortalecer pedagogías que proponen modos de organización del trabajo pedagógico que profundicen la inclusión con calidad es un desafío para la UEPC, y esta experiencia se suma a otras, que dan testimonio de que los trabajadores de la educación organizados en nuestro sindicato, son parte del proceso de transformación social que viven los pueblos que luchan por su emancipación.



# Semillas que hacen semillas, huertas que hacen huertas: **un valioso aporte del Tercer Grado "A" de la Escuela Manuel Belgrano**

Por Prof. **Dr. Raúl Montenegro**, Biólogo, Presidente de FUNAM, profesor de la UNC y Premio Nobel Alternativo 2004

**E**l ser humano ha vivido la mayor parte de sus 5.000 generaciones cazando, pescando y recolectando alimentos. Pero hace varios miles de años en siete lugares del planeta –dos de ellos en América Latina– inventó la agricultura. Nuestros antepasados empezaron a adoptar especies de plantas nativas que consideraron útiles. Luego las sembraron, cuidaron y cosecharon. Esas fueron las primeras revoluciones verdes que provocaron, casi inevitablemente, las primeras revoluciones urbanas. Se pasó de la vida solamente nómada a la sedentaria. Lamentablemente, esta estrategia de producción de "cadenas alimentarias cortas" (en oposición a las cadenas alimentarias largas de los cazadores recolectores) condujo a modelos agrícolas cada vez más tecnificados. Desde la década de 1990 vienen aumentando desenfrenadamente el desmonte de ambientes nativos para cultivar luego, sobre sus tierras arrasadas, soja y maíz transgénicos (organismos genéticamente modificados, OGM). Esto disparó a su vez el uso irracional de plaguicidas (más de 300 millones de litros por año), y la contaminación de personas y comunidades con sus residuos. En Córdoba queda menos del 4% de la superficie ocupada por bosques nativos cerrados.

Al mismo tiempo que la agricultura industrial iba imponiendo los monocultivos, y disminuía la biodiversidad de plantas cultivadas, con una creciente demanda de plaguicidas, se fue consolidando una sociedad del consumo convencida, equivocadamente, de que alimentos como legumbres y hortalizas solo podían lograrse comprándolos. Esto sucedió incluso entre personas que disponían de suelo y de tiempo para hacer huertas. Igual olvido ocurrió con las composteras de residuos orgánicos, donde la basura vegetal se

transforma en suelo. Huertas orgánicas familiares y composteras siguen siendo raras pese a la simplicidad de su armado y funcionamiento.

Ante esta realidad es necesario destacar la valiosa tarea del equipo de la Unión de Educadores de la Provincia de Córdoba (UEPC) encargado de coordinar un proyecto de alfabetización en 165 escuelas de la ciudad capital. Como parte de su tarea impulsan la redacción escolar de documentos que actúan como puentes útiles entre las escuelas y la sociedad. Fue en el marco de este proyecto, iniciado en 2000, que alentaron la redacción de una guía para armar huertas familiares, basada en la valiosa experiencia alumnos-docentes desarrollada por el Tercer Grado "A" de la Escuela Manuel Belgrano.

Con este manual magníficamente hecho por los alumnos y sus maestras la escuela muestra cómo cada familia puede generar sus propias hortalizas y legumbres, orgánicas, sin aplicación de plaguicidas. Desde FUNAM y desde nuestra Cátedra de Biología Evolutiva de la Facultad de Psicología (Universidad Nacional de Córdoba) felicitamos y apoyamos esta iniciativa, que a partir de la guía realizada por el Tercer Grado "A" podrá multiplicarse para mejorar la alimentación de las familias, abaratar los gastos en alimentos y proveer hortalizas y legumbres sanas, no contaminadas.

Como escribía don Atahualpa Yupanqui, una gota de lluvia, con ser poca, con otra se hace aguacero. La experiencia del Tercer Grado "A", y la multiplicación de huertas familiares y escolares gracias a esta hermosa, útil y magníficamente ilustrada guía, son las gotas de agua que, unidas, armarán ese fuerte aguacero de cambio. Una verdadera lluvia de buenas noticias y de buenos alimentos.



# ¿CÓMO COMENZAMOS NUESTRA PROPIA huerta orgánica?

Comenzamos la experiencia con la propuesta de realizar una huerta escolar. Recuperamos lo que sabíamos sobre el tema y las maestras tomaron nota.

Después fuimos a visitar el Jardín Botánico, porque allí veríamos una huerta orgánica, además de plantas aromáticas, cactus y árboles autóctonos. La guía nos mostró y explicó qué plantas había en la huerta: lechuga, tomate, repollo, acelga, cebolla, remolacha, puerro, rabanitos y zanahorias.

Días después, en la escuela leímos que en una huerta orgánica no se necesita mucho espacio, ahorramos dinero, no se usan productos químicos y los seres vivos, organismos y **microorganismos** nos ayudan a trabajar la tierra con restos de vegetales y animales, transformándolos en nutrientes para las plantas. Aprendimos que hay que plantar flores para que los in-

sectos no coman nuestros vegetales y que podemos poner plantas aromáticas como el cilantro.

También vimos videos, buscamos información en diccionarios, en diarios y en Internet YouTube, Google.

Finalmente hicimos nuestra propia huerta orgánica en la escuela, para ello, utilizamos los neumáticos que nos donaron, los padres trajeron las herramientas, sacamos la basura y compramos tierra. Algunos padres ayudaron a prepararla y pusimos las semillas que la señora Mercedes nos trajo del INTA. Sembramos lechuga, acelga y cebolla en forma de lluvia y esperamos que crezcan. Todos los días las regamos y al final crecieron.

Priscila y Eitan



# ¿Qué es una

# HUERTA ORGÁNICA?



La Huerta Orgánica es un espacio de tierra donde se realiza el cultivo de **hortalizas, legumbres**, y otras plantas. Es natural porque imita a la naturaleza, económica porque ahorramos al producir nuestro alimento y sana porque no se usan químicos.

Para producir todo el año se necesita un buen trabajo de la tierra, utilizando técnicas naturales y económicas:

- ▶ **Asociación de plantas.**
- ▶ **Rotación adecuada.**
- ▶ **Abono orgánico.**

Una Huerta Orgánica requiere buena exposición al sol, cerco perimetral y fuente de agua cercana, además de semillas y herramientas.

Para controlar las **plagas** se pueden cultivar algunas plantas aromáticas como salvia, romero, menta, ruda y albahaca y flores como las **caléndulas**, enamoradas del sol y copetes.

*Valentina y Santiago*



# ¿POR QUÉ RECOMENDAMOS UNA *huerta orgánica?*



---

**E**s importante tener una Huerta Orgánica para estar sanos ya que nos da verduras sanas y variadas. También es natural y económica porque no usamos químicos y las semillas las conseguimos de las plantas de la misma huerta.

Para que el suelo sea fértil y natural podemos usar estas técnicas: cubrir el suelo con pasto seco y fabricar el abono compuesto, rotar los cultivos y asociar diferentes cultivos.

No necesitamos un terreno grande o gran espacio porque se pueden hacer pequeñas huertas, hasta en un balcón.





# Algunos consejos

- ▶ Busque un espacio donde pueda efectuar la huerta.
- ▶ Haga una lista de las verduras, hortalizas y plantas aromáticas que le gustaría consumir.
- ▶ Busque información sobre cómo cultivar las plantas que escribió en la lista.
- ▶ Consiga buenas semillas.

*Josué y Samuel*

## ADVERTENCIA:

Es importante conocer de dónde sale la semilla, qué se usa para que crezcan y cómo se controlan las plagas.

En nuestra provincia quiere instalar su fábrica la empresa Monsanto que produce alimentos, semillas transgénicas y herbicidas. Esta empresa es la mayor vendedora mundial de semilla transgénica en América Latina, Estados Unidos y Canadá

Los transgénicos están hechos con virus de animales, vegetales y humanos, que hacen crecer más rápido y fuerte a las plantas, pero los químicos que utilizan hace mal a la salud y también a los animales.

*Antonella, Azul y Samuel*



# ¿CÓMO PREPARAMOS UNA HUERTA ORGÁNICA?




*Para comenzar a trabajar necesitaremos*

- ▶ Un cerco para proteger la entrada de animales
- ▶ Un terreno soleado al menos por cinco horas
- ▶ Asegurarnos una buena disponibilidad de agua para **riego**
- ▶ Semillas
- ▶ Herramientas: pala, azada, carretilla, rastrillo, regadera o un tarro de durazno agujereado

**P**ara plantar hay que quitar las piedras, raíces de otras plantas, troncos, plásticos y cualquier otra cosa que ensucie el suelo. Poner cal o cenizas, para evitar que las bacterias lleguen a nuestras verduras a través de la tierra Hay

que hacerlo treinta días antes de la siembra.

En la Huerta Orgánica lo esencial para el control de plagas y enfermedades es la prevención. Una forma de prevenir es cultivar en nuestra huerta plantas aromáticas y con flores en los 



# Herramientas de la huerta orgánica

rastrillo



pala de punta



caña



hilo



regadera



Semillas




estaca



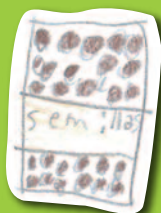
lata con huecos



 bordes de los canteros. Hay animales beneficiosos para las plantas de la huerta: mariquitas, avis-  
pas, sapos, **tijeretas**, juanitas y **criso-  
pas**. Para atraerlos hay que sembrar  
apio, perejil, hinojo y acelga.  
También hay otros que comen las

plantas como orugas, hormigas, salta-  
montes, caracoles, arañas, babosas y  
gusanos.

En caso de insectos grandes podemos  
sacarlos con la mano. Hay algunas re-  
cetas caseras para controlarlos como  
**solución de tabaco y alcohol de ajo**.



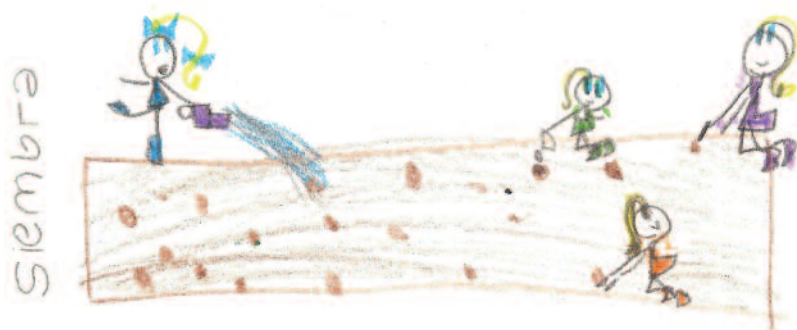
## PRODUCCIÓN DE SEMILLAS:

De las mejores plantas florecidas sacamos las semillas an-  
tes que caigan. Se arrancan las plantas, se dejan varios días  
al sol, luego limpiamos las semillas, y las guardamos.

*Abril y Martina*



# Siembra y cosecha



## Siembra

La siembra es cuando se plantan las semillas para que crezcan las verduras de todo tipo.

Para sembrar se necesita saber cómo, dónde y qué se puede sembrar.

Tenemos que fijarnos en el calendario de siembra para saber cuándo sembrar porque hay algunas plantas que se pueden plantar durante todo el año como la lechuga, remolacha; otras en primavera-verano como el tomate, papa, batata; y otras en otoño-invierno como la cebolla, espinaca y ajo.

Las semillas tienen que ser de buena calidad y sanas, no estar contaminadas.



# Siembra

Si tiene un terreno grande puede ser dividido en dos para sembrar las verduras que son grandes y tienen menos cuidado en una parte, y en la otra, hortalizas de hoja, raíz y bulbo.

Si el terreno es pequeño también podemos hacer una huerta teniendo en cuenta asociaciones, rotaciones y abonos. Si no tenemos terreno podemos hacerlo en macetas, tachos y cajones.



Las semillas chicas y delicadas hay que cuidarlas del frío y del calor, las sembramos en **almácigos**.

Los recipientes, además de llenarse con buena tierra, tienen que ser altos para que se desarrollen las raíces, hacerles agujeritos para que salga el agua y también ponerlos sobre ladrillos. Hay semillas grandes y otras que no podemos cambiar de lugar una vez sembradas porque se mueren, las sembramos en el lugar donde van a crecer, esta es la **siembra directa**.



**H**ay que cosechar las verduras cuando estén maduras porque son más nutritivas y tienen mucho más sabor.





Todas las verduras de raíz o bulbo las tenemos que sacar enteras. Las de hoja, no. Al perejil, la radicheta y la rúcula las cortamos con cuchillo afilado a ras del suelo.

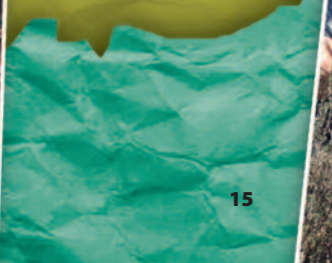
*Sofía, Azul y Milena*

# Cosecha



## Especies de primavera-verano

ESPECIE	FORMA DE SIEMBRA	DISTANCIA (CM)	DÍAS A COSECHAR
Berenjena 	Almácigo (ago-set) Transplante (oct-nov)	50 x 70 (HD)	90-120
Papa 	Directa (ago) Directa (feb)	25 x 70	90-120 100
Tomate 	Almácigo (set-oct) Transplante (oct-nov)	50 x 70 (HD)	80-100
Zapallo 	Directa a golpes (oct-nov)	100 x 250/300	120-150



## Especies de otoño-invierno

ESPECIE	FORMA DE SIEMBRA	DISTANCIA (CM)	DÍAS A COSECHAR
Ajo 	Directa (marzo-abril)	15 x 40	150-180
Arveja 	Directa (mayo) Directa (feb)	50 x 40	120 - 150 100
Cebolla 	Bulbo Almacigo (mar-abr) Directa (abril) Verdejo Almacigo (feb-jun) Directa (marzo-may)	10 x 40 5 x 40	270 150
Puerro 	Almacigo (feb-abr) Transplante (may-jul)	10 x 40	120-150

## Especies de todo el año

ESPECIE	FORMA DE SIEMBRA	DISTANCIA (CM)	DÍAS A COSECHAR
Acelga 	Almacigo y Transplante o Directa	15 x 35/40	130 (de 3 a 5 cortes)
Lechuga 	Almacigo y Transplante	20 x 20 (criolla)	50
Zanahoria 	Directa a chorrillo	5 x 40	110-130

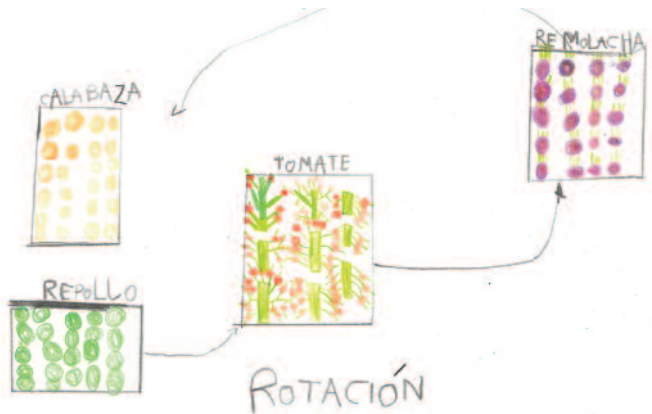


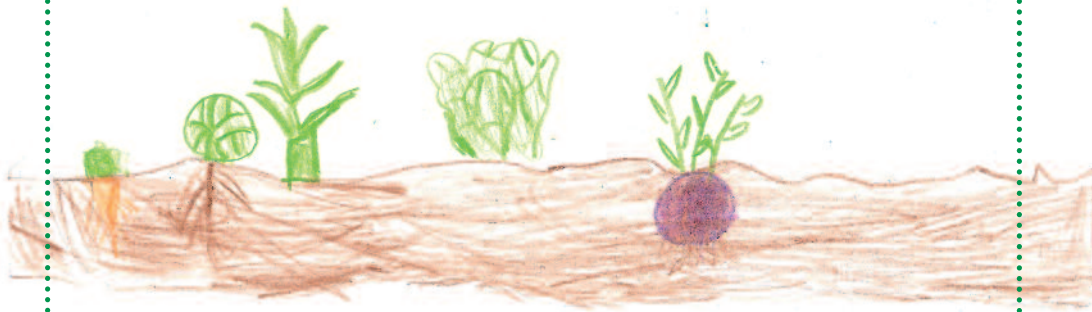


# ROTACIÓN, ASOCIACIONES Y ABONO

## Rotación

Para que el suelo sea fértil usamos la rotación, es cuando cambiamos de lugar las hortalizas por las legumbres (arvejas, habas, porotos, etc.) al momento de sembrarlas, quienes les dan nutrientes al suelo. Al terminar de cosecharlas plantaremos una hortaliza de raíz o de hoja para aprovechar la tierra.





## ASOCIACIÓN

### *Asociaciones*

Hacen que el suelo sea fértil, copia el ritmo de la naturaleza para que las plantas de diferentes tamaño y forma vivan en armonía. Sirven para evitar las malezas, aprovechar el espacio y cada planta absorbe el mineral que más le conviene.

### *Abono*

Fertiliza el suelo transformando los restos orgánicos en tierra negra y esponjosa con ayuda de los microorganismos. Estos necesitan aire, agua y temperatura ideal.

Los restos orgánicos son cáscaras de frutas, restos de verduras, huesos molidos, bosta de caballo, guano de gallina, cabra, oveja y conejo, hojas, pasto seco, papel, yerba, té, café, etc.

*Misael y Santiago*



# Algunas especies POSIBLES DE SEMBRAR

## *Acelga*

Es una especie muy rústica. Soporta el calor y el frío. Necesita un suelo rico en nitrógeno.

Se siembra directamente durante todo el año. Tarda dos meses si se siembra en primavera y tres si se hace en otoño.

Para protegerla de los insectos hay que cultivar caléndulas que alejan los pulgones y rociarla con preparados de ajo para las orugas.

Se consumen las hojas y las pencas cocinadas.



## *Lechuga*

Es una planta herbácea de hojas grandes enteras o dentadas, las inferiores agrupadas en rosetas, con tallo redondo. Se cultiva como planta de huerta.

Es una especie que necesita entre 13 y 18 grados para crecer, el calor y el frío extremos hace la semilla no germine.

Se siembra directamente durante todo el año. Hay tres tipos de lechugas: crespas, lisas y mantecosas.

Sus hojas sirven para hacer ensaladas.



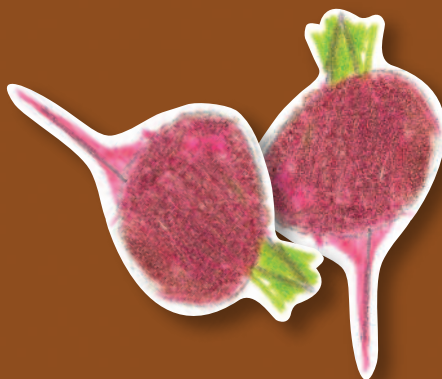
# Algunas especies...

## Tomate

Es el fruto de la tomatera, redondo u ovalado, de color rojo o rosado, piel lisa, la pulpa desarrollada y con muchas semillas.

Tiene muchos nutrientes que hacen bien a la salud.

Es comestible y se usa para preparar comidas. Se lo puede comer crudo, hervido, en salsa, conservas, dulces o jugos.



## Remolacha

Pertenece a la familia de las quenopoliáceas, es una planta de las costas de Europa, Asia y el norte de África.

Es una raíz con forma circular con hojas arriba y es morada

Es una verdura que se puede asociar con el cultivo de la espinaca.

La afecta principalmente la mosca minadora.

Tiene sabor dulce. Se puede comer cruda, hervida, rallada, al vapor o asada. Sirve para hacer ensaladas, sopas, ñoquis y puré. Alivia el dolor de cabeza.



# ...posibles de sembrar

## Zapallito

Planta herbácea anual, de hojas grandes, de tallo largo y de forma casi triangular.

Se siembra en primavera y verano. Necesita riegos frecuentes y gran luminosidad. Prefiere el clima cálido. Hay gran variedad de zapallitos, por su color y por su forma.

Lo podemos comer tanto crudo como cocido, en ensaladas, rehogados, fritos, asados, rellenos, como puré y hasta en sopas.



## Cebolla

Es un cultivo invernral, bianual de raíces superficiales, hojas de color verde y flores blancas verdosas. Se utiliza el bulbo. Una o dos semanas antes de la siembra conviene introducir abono natural. El riego tiene que ser espaciado. Hay muchas especies de cebollas. Se las prepara frita, rebozada, hervida, al horno y a la parrilla.

*Samia, Oriana, Jeremías y Eitan*



# RECETAS!!



## AROS DE CEBOLLA

### INGREDIENTES:

- ▶ Cebollas
- ▶ Harina
- ▶ Huevos
- ▶ Sal, pimienta
- ▶ Aceite cantidad necesaria

### PROCEDIMIENTO:

Cortar las cebollas en aros, condimentar con sal y pimienta.

En un bols batir los huevos y la harina. Mezclar los aros de cebolla y luego freírlos en aceite hasta que estén dorados.

*Martina y su mamá*

## TARTA DE CEBOLLA DE VERDEO Y QUESO GRUYERE

### Para la masa:

- ▶ 400 de harina
- ▶ 150 gr de manteca
- ▶ 3 huevos
- ▶ 1 cucharadita de polvo de hornear

### Para el relleno:

- ▶ 2 atados de cebolla de verdeo
- ▶ 2 cucharadas de manteca
- ▶ 500 gramos de queso gruyere
- ▶ 250 ml de crema de leche
- ▶ 3 huevos
- ▶ 50 gramos de queso parmesano rallado
- ▶ sal, pimienta

### Cómo hacerla:

- ▶ Para la masa, mezclar todos los ingredientes, amasar y dejar descansar un ratito.
- ▶ Para el relleno pelar y cortar las cebollas de verdeo, usando el tronco y la hoja, picarlo chiquito y dorarlo con manteca. Cortar en cubos el queso gruyere.
- ▶ Poner en una asadera redonda la masa estirada, agregar la cebolla y el queso.
- ▶ Mezclar en un bols la crema y los huevos, y agregarlo a la cebolla. Colocar arriba de todo queso parmesano rallado.
- ▶ Poner en el horno 20 minutos.

*Fiama*





## ZAPALLITO RELLENO DE CARNE Y QUESO

### Ingredientes

- ▶ 4 zapallitos grandes
- ▶ 500 gramos de carne picada
- ▶ 1 morrón rojo
- ▶ 1 morrón verde
- ▶ 1 cebolla

### Para la salsa blanca

- ▶ 500 ml de leche
- ▶ 2 cucharadas de manteca
- ▶ 2 cucharadas de harina
- ▶ 100 gramos de queso parmesano
- ▶ sal
- ▶ nuez moscada

### Procedimiento:

- ▶ Para la salsa blanca derretir la manteca y agregarle la harina y leche lentamente, sin dejar de revolver hasta que espese.
- ▶ Hervir los zapallitos enteros hasta que están tiernos, lo dejamos enfriar y cortarlos a la mitad, sacar la semilla y la pulpa.
- ▶ Saltear los morrones y la cebolla cortada y la carne, sal y pimienta, cocinar y mezclar con parte de la salsa blanca.
- ▶ Rellenar los zapallitos con la preparación, cubrirlos con el resto de la salsa blanca y muzzarella. Hornear 20 minutos

*Antonella*



# glosario

---

## **Alcohol de ajo:**

### **Ingredientes:**

4 o 5 dientes de ajo, ½ litro de alcohol puro, ½ litro de agua

### **PROCEDIMIENTO**

Se coloca en la licuadora los dientes de ajo 3 minutos y luego se cuela. Se guarda en un frasco tapado en la heladera. Se utiliza cuando atacan a plantas los pulgones, las arañas y los gusanos, rociándolas con este preparado.

**Almácigos:** son cajones de madera y se ubican sobre ladrillos en un lugar abrigado y con luz. Hay que ponerle tierra de buena calidad. Cuando las plantas tienen 4 o 6 hojas hay que trasladarla a la tierra.

**Crisopas:** insectos que en la huerta orgánica protegen a los rabanitos, y a las remolachas, ya que se alimentan de los pulgones.

**Hortalizas:** plantas herbáceas cultivadas en huerta, usadas como alimento humano. Son las verduras que comemos.

**INTA:** instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria.

**Legumbres:** vainas que recubren las semillas esféricas, como las arvejas, el poroto, la soja. También sirven para mejorar la fertilidad del suelo.

**Microorganismos:** son seres vivos diminutos.

**Nutrientes:** son las comidas de las verduras.

**Plagas:** son insectos que comen las plantas, por ejemplo la oruga, el caracol y las hormigas.

**Protección contra el calor:** cuando el sol está muy fuerte hay que poner techos de ramas o poner tela de media sombra.





**Protección contra el frío:** cuando hace frío hay que poner túneles de plástico transparente.

**Raleos:** Consiste en dejarle a las plantas el lugar necesario para que crezcan, eliminando algunas plantitas que han crecido muy juntas. Por ejemplo, en el caso de las zanahorias, que se siembran directamente.

**Riegos:** En general, las lluvias no satisfacen las necesidades de los cultivos, sobre todo en verano. Si el agua no es suficiente las plantas no se desarrollan normalmente y puede ocurrir que semillen antes de tiempo. En cambio, un exceso de humedad favorece la aparición de las enfermedades, y los productos obtenidos pueden ser de mala calidad, menos nutritivos y de mal gusto.

**Solución de tabaco:**

**Ingredientes para 4 litros de agua:**

60 g de tabaco, 1 litro de agua, 10 g de jabón blanco.

**PROCEDIMIENTO**

Un buen tiempo mantener el tabaco en agua, agregarle el jabón blanco previamente rallado. Se rocía diluyendo en 4 litro de agua. Controla cochinillas, pulgones y gusanos

**Suelo fértil:** rico en nutrientes, de color negro.

**Tijereta:** ave de cola larga en forma de tijera, cuida de las plantas.



# Alumnos que participaron

## ESCUELA MANUEL BELGRANO

### Escuela Manuel Belgrano

**Fernando Abramo 2445, B° Villa Belgrano**

**Maestra de grado:** Cristina Silvia Pérez

**Maestra de Apoyo:** Mercedes Palacios

**Directora:** Miriam Rodríguez

**Vicedirectora:** Carmen Rodríguez

**Vicedirectora:** Miriam López

#### LISTADO DE ALUMNOS DE 3° "A"

Artaza Graneros Eitan  
Bracamonte -Cimenton Santiago Gabriel  
Contreras Josué Samuel  
Guevara Joaquín Tomás  
Heredia David Emiliano  
Honores - Andrada Diego Jeremías  
Martínez Máximo Ezequiel  
Nieto Axel Claudio Luis  
Oropel Samuel Esteban  
Quinteros Misael Adrián  
Alday Abril Martina  
Ávila Samia Abigail  
Carpíos Brisa Priscila  
Carreño Sofía Abigail  
Díaz - Angulo María Valentina  
Ferreira Fiana Soledad Julieta  
Gavotto Martina Antonella  
González Azul Desirée  
Rodríguez Antonella Celeste  
Vega Karen Milena  
Zalazar Oriana Abigail

## Palabras de cierre

**E**sta aventura comenzó cuando a fines del año pasado me convocaron desde el Equipo de Coordinación del Programa de U.E.P.C. a participar de una clase en el Jardín Botánico. De esa experiencia surgieron muchas ideas, entre ellas, las de una huerta orgánica. Al comenzar el año escolar indagué entre las docentes quién tenía interés de acompañarme o mejor dicho de dejarse acompañar en esta aventura. La señora Silvia de tercero levantó la mano y me dijo: \_\_Yo!!!! Este verano mi papá se accidentó y me tuve que hacer cargo de su huerta.

Y de esa manera iniciamos. Con vaivenes, tropiezos, avances y retrocesos, pero con la gran satisfacción de ver el entusiasmo, el interés, la alegría, los avances en la lecto-escritura, la apropiación de saberes, el compromiso y las ganas de compartir de los niños. En fin, resultó ser una experiencia más que gratificante, que espero continuar y mejorar en años sucesivos.

**Maestra de Apoyo: Mercedes**

**D**esde mi lugar puedo expresar sólo más que satisfacción y orgullo de que podamos llegar a los niños despertando su interés por la investigación y la escritura, pero por sobre todas las cosas, ver reflejada en sus caritas la sorpresa, la gratificación de ver lo que ellos pueden lograr.

Auguro que a través de esta experiencia podrán abordar otros temas, ya sean propuestos por los docentes o por iniciativa propia.

**Docente de tercer grado:  
Señora Silvia Perez**



**conectate**  
a la pasión de educar

INSTITUTO DE CAPACITACIÓN  
E INVESTIGACIÓN DE LOS  
EDUCADORES DE CÓRDOBA



Hacia  
un Movimiento  
Pedagógico  
Latinoamericano