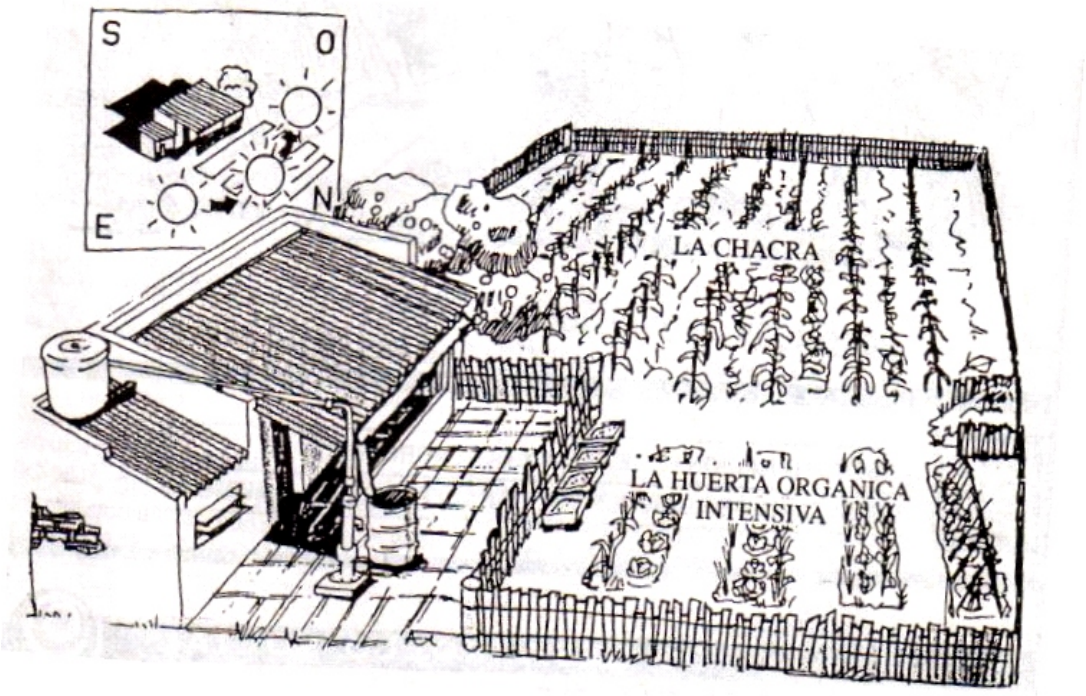
Cátedra Libre de

Soberanía Alimentaria

Universidad Nacional de La Plata

Curso - Taller:
"Producción y Manipulación de Alimentos Sanos"



Cartilla Nº 1:

Huertas Orgánicas

PLANIFICACIÓN DE LA HUERTA

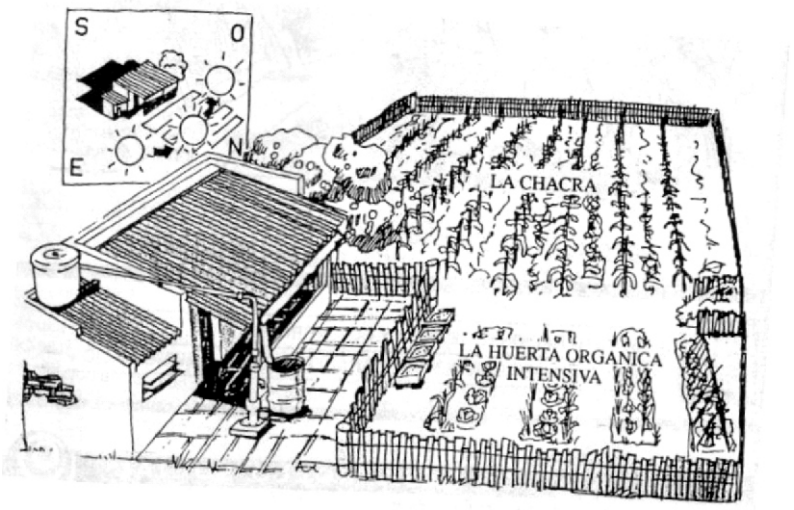
La huerta orgánica es una forma natural y económica de producir hortalizas sanas durante todo el año.

Para producir todo el año se necesita un buen trabajo de la tierra y respetar tres principios fundamentales:

- ☑ ASOCIACIONES DE LAS PLANTAS
- ☑ ROTACIONES ADECUADAS
- ☑ ABONOS ORGÁNICOS

Además una huerta requiere:

- ☑ Buena exposición al sol.
- ☑ Cerco perimetral
- ☑ Fuente de agua cercana
- ☑ Semillas y Herramientas



Una Familia tipo (de 4 o 5 personas) puede obtener verduras frescas para su consumo en 100 m^2 de terreno. La unidad del espacio la ocuparemos con tablones de verduras a los que llamaremos HUERTA ORGÁNICA INTENSIVA. El resto lo dedicaremos a cultivos menos intensivos (maíz, zapallo, porotos, habas) a lo que llamaremos CHACRA.

Diseño de la huerta:

Debemos tener en cuenta:

- La ubicación, es aconsejable orientarla hacia el norte, para una buena exposición del sol.
- Disponibilidad de agua, cercana a una fuente de agua (bomba, canilla, canal, estanque).
- Lejos de objetos que le hagan demasiada sombra (paredes, árboles frondosos, construcciones)
- Debe estar cerrada, con un cerco perimetral, para impedir que ingresen animales (el cerco puede ser Cañas, palos, tejido, ramas, etc.)
- Con cuatro o cinco canteros de unos 1,2 m (permite trabajar cómodamente) alcanzan para una familia.

Realizaremos en un papel un esquema de nuestra huerta, teniendo en cuenta:

- Las dimensiones de la huerta, en forma perimetral.
- Ubicación del cerco.
- La ubicación de los canteros y pasillos.
- Ubicación de una almaciguera (preferiblemente un lugar reparado y con buena iluminación).
- Ubicación de la abonera o compostera. (si vamos a usar tacho puede quedar fuera del perímetro de la huerta), de lo contrario, debe estar dentro, para evitar que escarben los animales).

El cerco:

Cumple múltiples funciones, de protección y guía de cultivos.
A los costados del cerco podemos preparar canteros de 50 cm. de ancho intercalando cultivos.
Podemos poner:

- **Invierno: habas y arvejas, con algunas aromáticas (cilantro, salvia) y flores**
- **Verano: maíz y poroto, con algunas aromáticas (albahaca, lavanda, orégano, menta, peperina, salvia, etc.) y flores.**

Esto nos ayudará a crear una protección natural contra los insectos plagas y servirán de alojamiento de enemigos naturales.

Marcado de tablones:

- ☒ Primero debemos despejar el terreno de yuyos, cascotes y vidrios.
- ☒ Marcamos los tablones con estacas o hilos, con un ancho de 1,2 m.
- ☒ Dejamos los caminos o senderos de unos 30 a 40cm. de ancho entre los tablones.
- ☒ Preparado de tablones
- ☒ Proponemos no dar vuelta la tierra, ya que la mejor, por poca que sea, es la más superficial.

Procedemos de la siguiente forma:

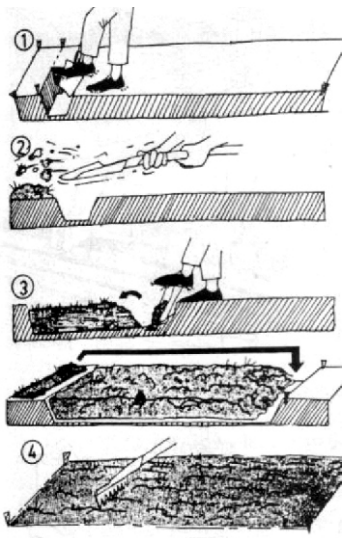
1- Hacer una zanja de 30 cm. de ancho y de 30 cm. D e profundidad.

2- La tierra de la zanja se deja en la cabecera.

3- Hacemos cortes de 5cm. aproximadamente de panes enteros de tierra, sin modificar la posición que tenían, los colocamos en la zanja anterior. De esta forma trabajamos todo el tablón. La última zanja se rellena con la tierra que sacamos de la primera

4- Luego rastrillamos para dejar la superficie pareja.

Con los tablones preparados ya podemos sembrar.



Pilares de la Huerta Orgánica:

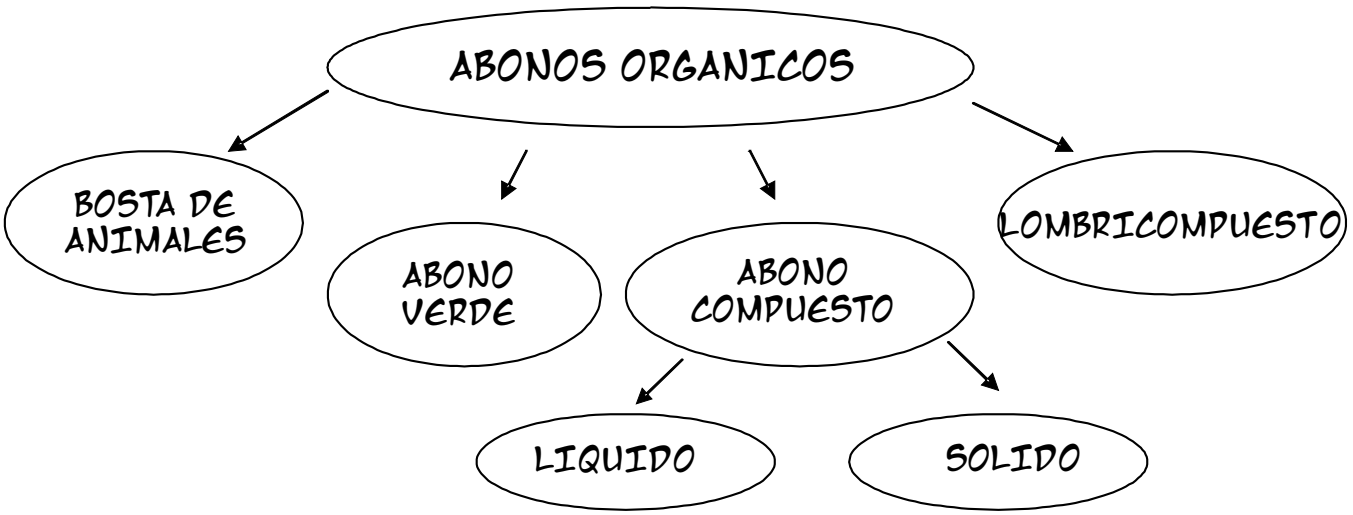
ASOCIACIÓN
ROTACIÓN
FERTILIDAD

Para el desarrollo de la huerta orgánica junto con la chacra intensiva, tomamos los procesos biológicos como modo de producción de la naturaleza y de la síntesis queda expresada un modelo de producción, que es la huerta orgánica, cuyos aspectos más significativos son :

- ♦ *La asociación de plantas, que expresa la diversidad de especies que encontramos en un determinado ecosistema.*
- ♦ *La rotación que expresa a la sucesión en un ambiente natural.*
- ♦ *La fertilidad, que expresan los ciclos de nutrientes que se dan en un ambiente natural.*

ABONOS ORGÁNICOS
y FERTILIZANTES NATURALES

Podemos otorgarle fertilidad al suelo y a los cultivos utilizando algunas de estas formas de abono



BOSTA DE ANIMALES

Podemos abonar los cultivos con bosta de los distintos animales siempre y cuando esté descansada y oreada.

La bosta no solo le dará nutrientes al suelo, también le dará estructura o forma y favorecerá la aparición de organismos buenos.

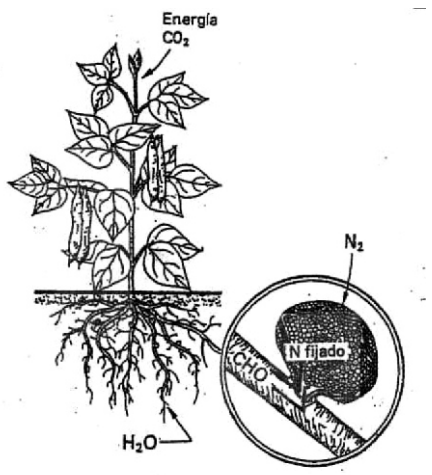
Se puede utilizar bosta de caballo, vaca, gallina, cerdo (estas dos últimas son muy fuertes, hay que dejarlas descansar bien), la otra forma es utilizar lo que se denomina Cama de pollo o de gallina (que se saca de los criaderos de pollo).

La forma de incorporarlo es cuando se laborea la tierra (se preparan los canteros o se disquea el lote)

ABONOS VERDES

Hacer un cultivo, principalmente de la familia de las leguminosas (chaucha, arveja, haba, alfalfa gallega, trébol, etc.), Cuando el cultivo finaliza se incorporan los restos al suelo.

Son cultivos de cobertura, cuya finalidad es devolverle, a través de ellos, los nutrientes al suelo. Se cortan en la época de floración (10-20% de plantas florecidas) y se incorporan en los 15 primeros centímetros del suelo.



Beneficios del abono verde

Aumenta la materia orgánica del suelo, porque toda la planta se incorpora al mismo. Enriquece el suelo con nutrientes disponibles, de dos formas:

Por un lado, estas plantas recuperan (reciclan) nutrientes, como el nitrógeno y otros, ¿cómo? sus raíces los absorben impidiendo que se vayan a las profundidades de la tierra, cosa que pasaría si el suelo estuviera desnudo.

Por otro lado, se produce una fijación biológica del nitrógeno atmosférico. Esto quiere decir, que hay bacterias que viven en las raíces de determinadas plantas (las leguminosas), formando nódulos, que son como “papitas” que “absorben” el nitrógeno del aire y lo comparten con la planta

BENEFICIOS DEL ABONO VERDE:

- El abono verde evita la erosión que causa el agua y el viento sobre los suelos desnudos, que arrastran las partículas mas finas y que son las que le dan fertilidad al suelo.
- Mejoran la estructura del suelo, permitiendo la formación de agregados que hacen que el suelo se torne poroso, facilitando la entrada de aire y agua (30-100 tn. de biomasa / ha.)
- Evita el crecimiento de malezas, ya que compite con ellas.
- Disminuye el ataque de plagas y enfermedades de los cultivos, pues se rompe el ciclo de vida de éstos. Por eso es interesante incorporarlos a la rotación.

INCORPORACIÓN DEL ABONO VERDE:

- Cortar el abono verde a mano o con una cortadora de pasto o motoguadaña u otro implemento de corte, cuando ésta tenga entre el 10 y el 20% de floración.
- Después de 5 a 8 días de haber realizado el corte, se procede a enterrarlo en forma manual o mecanizadamente (en los 15 primeros cm. del suelo).
- El abono se descompone entre 30 a 50 días si las condiciones de temperatura y humedad son favorables.
- También se lo puede dejar sin enterrar, y el abono se incorpora lentamente. La siembra se practica abriendo hoyos entre la materia orgánica (labranza mínima).

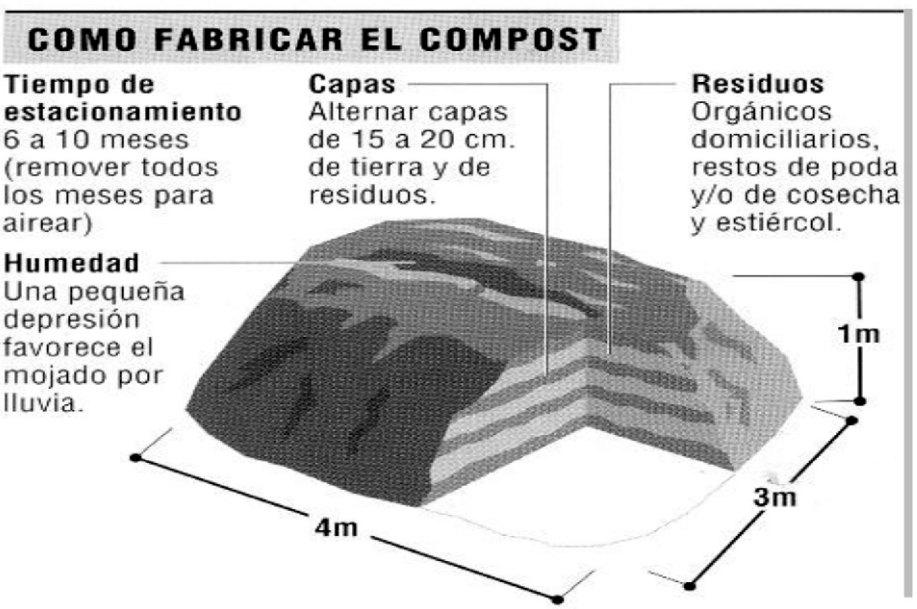
Otra alternativa es fabricar compost y abonos líquidos.
Lo llamamos COMPUESTO porque se logra con la mezcla de restos orgánicos (residuos de cocina, yuyos, paja, estiércoles, ceniza) y tierra.

ABONO COMPUESTO

Lo llamamos COMPUESTO porque se logra con la mezcla de restos orgánicos (residuos de cocina, yuyos, paja, estiércoles, ceniza) y tierra.
Tenemos DOS grandes grupos de abono compuesto, los aeróbicos (que necesitan aire -oxígeno- para su descomposición) y los anaeróbicos (que no necesitan aire).

ABONOS SOLIDOS (AEROBICOS)

Lo ideal es apilar distintos materiales en capas, intercalando restos de vegetales verdes, restos de cocina, paja, estiércol, tierra y así sucesivamente. El proceso de elaboración del compost, requiere que cada tanto se remueva el material con una horquilla para favorecer la descomposición, evitando que se pudra (que esté siempre aireado). Por otra parte, el compost necesita mantenerse húmedo; si bien debe tenerse en cuenta que un exceso de humedad modifica el proceso, produciendo amoníaco en lugar de nitratos y otros subproductos no deseados originados por la pudrición de la materia verde. La temperatura óptima para favorecer este proceso se encuentra entre 50 a 70 º C. Una vez hecha la pila, la temperatura alcanza los 40 a 50 º C en dos o tres días y, Luego de 10 días, puede alcanzar los 70º C. Para evitar un aumento De la temperatura que queme la Materia vegetal, se humedece la pila con riego por aspersión (con Regadera) y luego se remueve, Aireándola cada 3 a 4 días.
Es importante que el compost se realice con abonos orgánicos que Provengan de explotaciones en las que los animales no hayan sido tratados con antibióticos, ya que Los mismos inhiben el desarrollo de microorganismos benéficos, provocando así una descomposición No deseada de la materia orgánica.



☞ **IMPORTANTE:** Si no aparecieran lombrices en la abonera, conviene agregar algunas. Existe una lombriz pequeña, de color rojo vivo, que se encuentra en las bostas maduras, que acelera el proceso de transformación.

HAY QUE TENER EN CUENTA, QUE SON LOS MICROORGANISMOS QUE ESTÁN EN LA BOSTA LOS QUE HACEN EL PROCESO, Y PARA ESO HAY QUE DARLES TODAS LAS CONDICIONES DE HUMEDAD Y TEMPERATURA QUE NECESITAN.

¿DÓNDE PREPARARLO?

Para la realización del compostero, es importante la elección del sitio. El mismo deberá ubicarse en un lugar contiguo a la huerta a cultivar; siendo su tamaño ideal de 3 a 4m de largo por 2m de ancho, por cada 100m^2 de huerta. El suelo allí debe ser normal, apto para el cultivo, ya que cuando llega el tiempo frío o las lombrices y microorganismos del suelo no tienen más materia para descomponer, se refugian en este suelo. Por otra parte, es preferible que tenga inclinación hacia los laterales, porque como el compostero se mantiene permanentemente húmedo, deberá favorecerse el escurrido del exceso de agua. .

¿CUÁNDO ESTARÁ LISTO PARA USAR?

En verano, el abono estará listo para ser usado al cabo de dos meses. En invierno, en cambio, demorará unos meses más (cinco o seis). Podemos ir revisándolo. El abono orgánico estará "maduro" cuando ya no nos sea posible distinguir los residuos que le habíamos incorporado, es decir, cuando esté lo suficientemente desintegrado y tenga un aspecto de tierra negra y esponjosa. Si lo olemos, tendrá buen olor, a tierra fértil.

ES IMPORTANTE NO UTILIZAR COMPOST INMADURO YA QUE DE ESTA FORMA SE ESTARÍAN ADICIONANDO AL SUELO SUSTANCIAS TÓXICAS.

SEPARACIÓN DEL ABONO

Una vez obtenido el compost, para su utilización se puede separar el abono con una horquilla (el material más grueso), y el material más fino es necesario pasarlo por zarandas de distintas medidas (las que tengamos a mano), pueden ser de 1 cm. de malla o menores. Obtendremos así 3 tipos de materiales: Uno más grueso: formado por el material aún no descompuesto. Con éste iniciaremos una nueva abonera. Uno mediano: que no atraviesa la zaranda. Lo usamos como capa protectora del suelo y entre las plantas. A esto le llamaremos *"mantillo"* o *"abono de superficie"* que, además de funcionar como abono, evitará que crezcan yuyos y que la tierra se reseque. El material más fino y grumoso: se obtiene pasando el material por una zaranda de malla fina (que puede ser la de 1cm.). Lo podemos usar como capa superficial de los almácigos y en los tablones (ya sea colocándolo en los surcos de la siembra directa, o en los hoyos al hacer los transplantes). Se distribuye el material fino sobre el tablón a sembrar, en una capa de 1 cm. de espesor. Luego se procede a mezclarlo con la capa superficial, hasta una profundidad de 6 cm., pudiéndose utilizar para ello una azada. En las temporadas siguientes se agrega el compost en superficie y con la azada trozamos el suelo, pero sin darlo vuelta. De esta forma lo aireamos y lo aflojamos.

ABONO LIQUIDO (ANAEROBICO):

Se coloca bosta en un tacho hasta la mitad o un poco más y se completa con agua. Se puede usar bosta de cualquier animal, también se pueden agregar malezas (ortiga, alfalfa gallega, manzanilla u otra) y restos de plantas. Se tapa dejando un buen tiempo, cuando no libera más gases ni olor y ha dejado de hacer espuma, el abono está listo para ser usado. Puede demorar entre 4 a 5 meses en invierno y 2 en verano. Si se quiere acelerar el proceso, se le puede agregar 1 kilo de azúcar cada 200 litros.

Se recomienda su uso como fertilizante foliar, diluyendo 1 litro del abono en 10 litros de agua. También puede utilizarse para regar los almácigos.
Proporciones:
En Tacho de 200 litros de agua:

Un (1) tacho de 20 litros de bosta de gallina o cerdo
Cuatro (4) tachos de 20 litros de bosta de vaca o caballo
Uno (1) o dos (2) tachos de 20 litros de leguminosa (alfalfa) picada o trébol, ortiga u otra maleza.

AGUA DE ORTIGA (UN TIPO DE ABONO LÍQUIDO)

Colocar en un tacho 1 kg. de ortiga cada 10 lts. de agua. Dejar reposar varios días hasta que no salga más espuma.

Se utiliza en forma de riego sobre las plantas, es un muy buen fertilizante foliar.
Diluido 20 veces estimula el crecimiento de las plantas. Sin diluir actúa como insecticida.

Además la ortiga sembrada a razón de 6 plantas por 10 m^2 de cultivo es nematicida, aleja los gusanos del suelo, rechaza isocas, es fungicida, acelera el compost.

El agua de ortiga tiene las siguientes propiedades:

- ☑ Estimula el crecimiento.
- ☑ Agrega nutrientes al suelo (materia orgánica, calcio).
- ☑ Acelera la descomposición del compost.
- ☑ Defiende a las plantas de las enfermedades, por ejemplo antracnosis, carbón del maíz, manchas, putrefacción y amarillamiento de hortalizas.
- ☑ Refuerza las defensas naturales de la planta contra los pulgones y otras plagas.

LOMBRICOMPUESTO

El Lombricompuesto es un abono compuesto orgánico producido mediante la transformación de los restos de la materia orgánica biodegradable (ya sea estiércol, restos de verduras, u otras) en tierra negra, por acción de las lombrices. Generalmente se usan las lombrices rojas o californianas que son más rápidas y tienen una forma de vida que favorece su crianza.

Aproximadamente el 55% del volumen de materia orgánica ingerida por la lombriz será lo que constituirá su estiércol. Este estiércol de lombriz es lo que llamamos lombricompuesto.

El lombricompuesto es el fertilizante orgánico por excelencia. Le da a las plantas gran cantidad de nutrientes y materia orgánica que ayuda a formar un suelo suelto y esponjoso. Además provee al suelo de organismos benéficos como hongos que se comen otros hongos, bacterias que ayudan a las plantas a crecer, organismos que siguen trasformando materia orgánica en tierra. Estimula la germinación, favorece el vigor, el desarrollo de las hojas, el color de las flores, aumenta el sabor, el color y las vitaminas de las frutas y verduras, aumenta la resistencia a las enfermedades por parte de la planta y disminuye el sufrimiento ocasionado por el transplante.

¿Qué tenemos que tener en cuenta a la hora de seleccionar el Área para la compostera?

- ☑ El terreno debe ser llano y con buen drenaje. No se debe inundar luego de una lluvia.
- ☑ Que esté cerrado a la entrada de animales. Hay que tener especial cuidado con las aves.
- ☑ Agua accesible
- ☑ Sombra en verano
- ☑ Que no esté expuesta a vientos excesivos

¿Qué condiciones debe reunir la comida de las lombrices?

Las lombrices se alimentan con restos de materia orgánica (estiércol de vaca, caballo, conejo, cerdo, aves, restos de verduras y frutas, cáscaras, hierbas, etc.) que hayan pasado por un proceso previo de fermentación. Las condiciones que debe reunir son las siguientes:

- Haber pasado por un proceso de fermentación
- No tener restos de agroquímicos, venenos o sustancias contaminantes
- Tener buena humedad, aproximadamente entre 80% y 85%
- Tener una temperatura de entre 10º y 25ºC

Armado de la compostera

El lugar de cría de las lombrices, llamada compostera o lumbricario, puede ser de varias formas.

Podemos utilizar un cajón en el caso de tener pocas lombrices o simplemente una zona de la quinta que reúna las condiciones antes mencionadas. Se colocan las lombrices sobre una capa de alimento de 15 cm. de espesor, con la humedad indicada. El ancho no debe superar los 120 cm. y el largo depende de las condiciones del área. En cuanto a la altura, esta no debe exceder los 50 cm, especialmente en los meses de verano cuando la temperatura de la compostera se eleva considerablemente.

La cama así armada se cubre con pastos secos para conservar la humedad.

Siempre que tenga comida y humedad adecuada, la lombriz no se va.

¿Cómo sabemos que la humedad es la adecuada?

Una forma práctica y segura es tomar un puñado de alimento, apretarlo suavemente y observar que se formen gotas entre los dedos. Si no se forman gotas es necesario regar; en caso de que gotee mucho debemos suspender el riego a fin de retornar a las condiciones apropiadas

¿Cuándo se deben alimentar las lombrices?

Inicialmente se alimentan cada 10 días, esparciendo el alimento en la parte superior de la compostera, por debajo de la capa de pasto seco. A medida que se incrementen las lombrices la frecuencia aumentará. Cuando el ciclo se acorta a cada 4 días es señal de que hay demasiadas lombrices y debe cosecharse.

Una forma práctica de saber cuándo no hay más alimento es cuando no se observan restos de materia orgánica, la superficie parece borra de café y las lombrices están comiendo en la superficie.

¿Cuándo se cosecha?

Al cabo de 3 meses aproximadamente, en caso de la lombriz roja, el lombricompuesto está terminado.

¿Cómo se cosecha?

Existen varios métodos. Los más prácticos son los siguientes:

- Método del cantero paralelo: cuando existen las condiciones para cosechar, se deja de alimentar y regar el cantero y se arma un cantero con alimento y humedad adecuada lo más cerca posible. Al cabo de unos días las lombrices se habrán pasado a la compostera nueva.
- Se puede realizar el mismo procedimiento a lo largo de un mismo cantero, intercalando partes con alimento y agua con partes que no reúnan estas condiciones.
- Maya de alambre: colocar una maya fina de alambre en la superficie, sobre la que se colocará el alimento. A los tres o cuatro días las lombrices se ubicarán sobre la maya.

¿Cómo usar el abono?

En almácigos se utilizan 3 kg. por cada metro cuadrado o bien espolvoreando sobre la cama de siembra a razón de 2 kg. por metro cuadrado.

En cultivo, si se tienen grandes cantidades, 100 kg. cada metro cúbico de suelo. En caso contrario se puede preparar un abono líquido a base de lombricompuesto.

¿Qué cantidad de abono se produce?

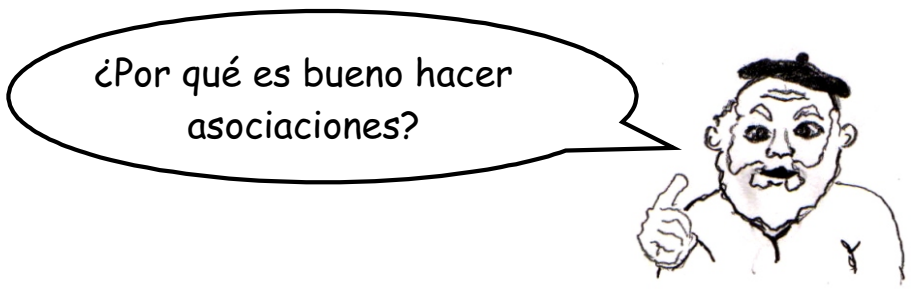
En tres meses (una cosecha) se producen 250 kg. de humus a partir de una compostera de 1 m^2.

ASOCIACIONES

Asociación de cultivos

Asociar significa cultivar juntas diferentes verduras.

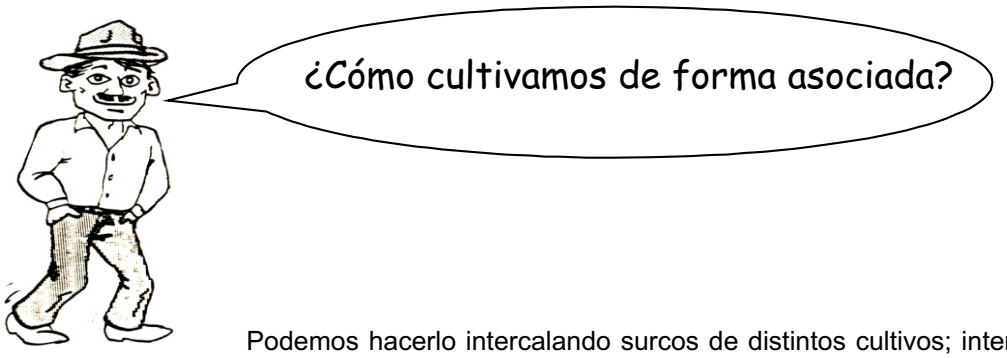
La asociación de cultivos es un tema clave en la producción sin agrotóxicos. Si en lugar de cultivar las diferentes verduras en forma separada, las cultivamos de alguna manera que crezcan juntas o asociadas, vamos a lograr tener no solo más productos para nuestra cocina, sino también mayor diversidad de olores, colores y formas en la quinta, lo cual nos brindará algunas cuantas ventajas que redundarán en un sistema más sano y estable.



Estas asociaciones pueden ser favorables por diferentes motivos:

- La asociación de dos o más especies vegetales puede contribuir a la repelencia de ciertas plagas. En algunos casos el aroma de una planta espanta a los insectos que se alimentan de su vecino. Las aromáticas y las flores tienen gran importancia en la asociación de hortalizas. Las aromáticas son famosas por sus características de repelentes o insecticidas. Los insectos van a los cultivos atraídos por sus colores y olores. Si junto a las verduras asociamos aromáticas ubicándolas en sitios estratégicos evitaremos que las plagas se sientan atraídas por nuestros cultivos.
- Algunas plantas liberan sustancias que estimulan el crecimiento de su socio.
- Otro objetivo de las asociaciones es la atracción y albergue de bichos útiles que controlan las plagas. Hay plantas que atraen insectos benéficos porque les brindan un lugar adecuado para vivir. Entre estos están las vaquitas de San Antonio, las que son rojas o negras con pintas rojas y blancas. Estos insectos se alimentan de pulgones. Otros insectos aliados nuestros en la huerta son unas avispas muy pequeñas, llamadas microhimenópteros, difíciles de observar sin lupa, que ponen sus huevos dentro de ciertas plagas ayudándonos a controlarlas. Como los adultos de la avispa se alimentan de polen y néctar solo van a estar presentes siempre y cuando asociemos flores en la quinta.
- Otras asociaciones son buenas ya que los cultivos elegidos para asociar no compiten por el espacio, agua y nutrientes. Es decir, entre todos aprovechan mejor los recursos de luz y suelo.
- En otros casos uno de los cultivos hace reparo contra viento y exceso de sol.
- Otra ventaja importante de las asociaciones es que tendremos más de un producto para llevar a la cocina o para la venta.

Las malezas son parte de la quinta y podemos tenerlas en cuenta en las asociaciones. Algunas de ellas actúan como repelente de plagas o albergue de insectos benéficos, permitiendo controlar las plagas sin producir desequilibrios. Ejemplos de malezas benéficas que son repelentes de insectos y que sirven para hacer preparados son la ortiga o la lengua de vaca. En otros casos algunas malezas atraen a las plagas, lo cual nos permite utilizarlas como cultivo trampa, ya que se concentran las plagas en la maleza, evitando que pasen al cultivo.



Podemos hacerlo intercalando surcos de distintos cultivos; intercalando plantas de distintas especies en un mismo surco; hacer un cerco vivo, esto es sembrar aromá ticas y flores en la periferia de la quinta, haciendo una barrera que confunde a las plagas y evita que ingresen al cultivo. Finalmente también podemos sembrar aromáticas y flores en las cabeceras de los surcos.

Asociaciones que repelen plagas:

Gracias a los aromas y otras sustancias que liberan por las hojas o las raí ces algunas plantas, juntas podemos utilizarlas para evitar que se instalen algunas plagas en la quinta.

ASOCIACION	PLAGAS REPELIDAS
Tomate + borraja	orugas cortadoras
Repollo +salvia + zanahoria	moscas
Repollo + salvia + Romero	moscas y mariposas de repollo
Yerbabuena (Mentha rotundifolia) + ortiga + ajo	pulgones
Taco de reina + repollo + cucurbitaceas (zapallos, pepino)	chinches
Ajedrea (satureja hortensis) + poroto + cebolla	gorgojos
Sésamo + hortalizas	hormigas
Albahaca + tomate	moscas, mosquitos
Caléndula + hortalizas	pulgones, chinches, gusanos
Menta + repollo	mariposa de coles
Maíz + poroto	gusanos cortadores, vaquita verde
Romero + repollo + poroto + zanahoria + salvia	mariposa de coles, gorgojos, moscas
Copete (clavel chino o tagetes) + hortalizas	nemátodes
Rábano + Chaucha (o pepino, berenjena, tomate, zapallo)	arañuela
Taco de reina + rábano +Chaucha o pepino o berenjena o tomate o zapallo	varias plagas
Taco de reina + ajo	pulgones
Zanahoria + cebolla de verdeo	moscas de zanahoria
Anís	pulgones
Hinojo	pulgones
Mostaza	pulgones
Apio + repollo	mariposa del repollo
Lavanda	varias plagas
Ajo	varias plagas
Tomillo + repollo	orugas del repollo y moscas blancas
Ajenjo	ratones, babosas y caracoles

Listado de asociaciones favorables:

CULTIVO	ASOCIACION FAVORABLE
Romero	Repollo, zanahoria, poroto
Tomillo	Repollo
Menta	Repollo, tomate, legumbres
Eneldo	Repollo, tomate
Orégano	Acción benéfica en general
Manzanilla	Repollo, cebolla, zapallos
Albahaca	Tomate, pimiento, espárragos
Caléndula	Tomate, espárragos
Salvia	Romero, zanahoria, coles, arvejas
Anko	Maíz
Ajo	Lechuga, tomate, rosales
Arveja	Rabanito, maíz, pepino
Apio	Puerro, tomate, coles, poroto, coliflor
Albahaca	Tomate
Berenjena	Poroto
Cebolla	Coles, remolacha, lechuga, tomate, manzanilla
Coles	Papa, remolacha, apio, eneldo, manzanilla, cebolla, poleo, Salvia, tomillo, menta, romero.
Espárrago	Tomate, perejil, albahaca
Girasol	Pepino
Hinojo	Favorece en general todo lo asociado
Lechuga	Zanahoria, rabanito, frutilla, zapallo, cebolla
Maíz	Poroto, zapallo, acelga
Nabo	Poroto, pepino, arveja
Papa	Rábano, lenteja, maíz, coles, copete, berenjena
Pepino	Rábano, maíz, girasol, legumbres
Perejil	Tomate, espárragos
Poroto	Maíz, zapallo
Puerro	Cebolla, apio, zanahoria
Rábano	Lechuga, pepino, bueno en general
Remolacha	Cebolla, coles, rábano
Tomate	Cebolla, perejil, espárrago, copete, zanahoria, albahaca
Zanahoria	Lechuga, cebolla, puerro
Zapallos	Maíz, poroto, acelga

Asociaciones no recomendables:

No todas las asociaciones son buenas. No debemos asociar cultivos de la misma familia, ya que generalmente son atacados por las mismas plagas y enfermedades, o poseen los mismos requerimientos nutricionales. De este modo tenemos que separar el zapallo del melón, sandía y pepino (las cucurbitaceas); nunca poner juntos al tomate, berenjena, pimientos y papa (las solanaceas); separar los repollos y el brócoli (las crucíferas) y todas las verduras de hojas: acelga, remolacha, lechuga y espinaca.

Cartilla Nº 1: Huertas Orgánicas

Contenidos:

Diseño y Planificación de la Huerta ..... Pag. 2

Abonos orgánicos y fertilizantes naturales ..... Pag. 3

Pilares de la huerta orgánica ..... Pag. 4

Asociaciones de Cultivos ..... Pag. 9

Los artículos contenidos en esta cartilla pueden copiarse o reimprimirse,
para utilizarse sin fines comerciales, siempre que se cite la fuente.

Para comunicarse con la Cátedra Libre de **Soberanía Alimentaria**

Teléfonos: (0221) 422 8479 Int. 15 (Cs. Naturales),
(0221) 4519705 / 4525317- Int. 111 (Trabajo Social)
Mail: soberania_alimentaria@yahoo.com.ar

Universidad Nacional de La Plata
Facultad de Cs. Naturales y Museo
Facultad de Cs. Agrarias y Forestales
Facultad de Trabajo Social
Facultad de Cs. Exactas
Facultad de Humanidades y Cs. de la Educación
Facultad de Periodismo y Comunicación Social

Soberanía Alimentaria