

7) CARACTERÍSTICAS DE LOS PRINCIPALES CULTIVOS

VERDURAS DE HOJA

Acelga, *Beta vulgaris* var. *cicla*:



Variedades: verde de pencas anchas, blanca. De tallos rojos, amarillos o rosados, de hojas moradas o rojas.

Características: planta anual que produce una roseta de hojas grandes verdes con pecíolos ensanchados insertados en un tallo corto y raíz pivotante. Cultivo muy rústico. Suplanta satisfactoriamente a la espinaca, tiene alto contenido de hierro.

Propagación: por semillas en siembra directa (dejando plantines a 30cm) o en almácigos (los plantines se transplantarán a 20cm cuando tengan unas 6 hojas o 15 cm de altura) en primavera-verano para mejores rendimientos y también en otoño-invierno.

Manejo: se cosechan a partir de los 2 meses y hasta los 9 las hojas más grandes con cuchillo a 3 o 5cm del suelo. Plantar escalonadamente cada 15 a 20 días. Necesitan de buen riego y estar libre de malezas.

Achicoria, *Cichorium intybus*:



Variedades: Este género cuenta con varias especies con diferentes nombres comunes: radicheta o radichio (de hoja suelta y cosecha permanente; en cabezuelas; arrepolladas), escarola y endivia.

Características Radicheta o Radichio: sabor amargo, planta anual de raíz pivotante, tallo corto e hojas sueltas de color verde intenso. Cultivo muy rústico, resistente a las bajas temperaturas. Ciclo de 30 a 90 días.

Propagación de Radicheta: siembra directa, en líneas, en primavera a unos 30cm de distancia.

Manejo de Radicheta: requiere de suelo suelto y carpidas. Se cosechan durante el invierno y a comienzos de la primavera, cortándose a cuchillo las de hojas finas cuando llegan a 10-15cm y las de hojas anchas a 20cm de altura. Para que las hojas sean más tiernas se suelen atar las hojas exteriores cuando la planta ya está desarrollada para consumir sólo las internas.

Características de Endivia: es una variedad de achicoria sometida a un forzado.

Propagación de Endivia: siembra directa en primavera para luego ralea dejando 15cm entre plantines.

Manejo de Endivia: consta de dos fases, la formación de raíces durante el verano y otoño y el forzado: antes de los primeros fríos y cuando el cuello de las plantas tiene un diámetro superior a los 2,5cm son arrancadas y colocadas al sol durante un par de días (para frenar el desarrollo vegetativo), luego se procede a cortar las hojas a 2cm del cuello de la raíz, se eliminan las raicillas y puede o no cortarse la raíz principal a 18-20cm. El forzado puede comenzarse en macetas o a la intemperie. En la huerta se hace una zanja de unos 30cm de profundidad donde se colocan las raíces en forma vertical separadas a unos 25 o 30 cm entre sí, luego agregan unos 10 o 15cm de tierra liviana y se terminan de cubrir con 20 a 30cm de paja. Bajo este colchón comenzarán a formarse los brotes cerrados de las endivias. El proceso de formación dura alrededor de tres meses. El forzado en macetas en interior suele acelerar el proceso de formación; para ello se colocan

varias raíces en una maceta en un lugar oscuro o tapándolas con otra maceta invertida.

Cuanto más grande sea la raíz, mejor será el brote que se formará.

Cuando la endivia ha alcanzado un buen tamaño se cosecha descartando la raíz.

Berro, *Nasturtium officinale*:



Variedades: de tierra o berro común anual y berro de agua vivaz.

Características: ambas variedades son muy semejantes, su sabor es picante y tiene un alto valor nutritivo (vitamina C, hierro, fósforo, calcio). Se utiliza en ensaladas.

Propagación: el berro de tierra puede sembrarse directamente durante todo el año, germina rápidamente, los plantines deben quedar a unos 25-30cm de distancia entre sí. El berro acuático se puede cultivar a orillas de cualquier sitio con agua o preparando zanjas de 40cm de profundidad, se multiplica por tallitos obtenidos de la división de las plantas y plantados cada 5cm; deben mantenerse cubiertos por unos 4cm de agua limpia.

Manejo: el primer corte puede hacerse al mes y luego cada 15 a 20 días. Se cultiva en suelos fértiles, con abundante riego y sombra.

Escarola, *Escarola sp.*:



Variedades: de hoja crespa o rizada, de hojas anchas y largas.

Características: de sabor fuerte, algo picante o amargo, para ensaladas. La variedad de hojas crespas crece de manera extendida, la de hojas anchas erguida.

Propagación: siembra directa en primavera para las variedades de hojas crespas y en otoño para las de hojas anchas, o en almácigo durante todo el año transplantando los plantines cuando tienen 8-10cm de altura. Ralea a 20-25cm.

Manejo: suelos fértiles, abundante riego. Se cosecha la planta joven. Para que las hojas sean más tiernas y sin sabor tan amargo, en las variedades de hoja crespa, se suele tapar el centro con un plato o maceta invertida unos diez días antes de ser cosechadas.

Espinaca, *Spinacia oleracea*:



Variedades: diferentes híbridos resistentes a enfermedades.

Características: de sabor más suave que la acelga se utiliza fresca en ensaladas o cocida; planta anual que produce hojas verde intenso en roseta, con pecíolos angostos insertadas en un tallo corto y raíz pivotante. Cultivos sensibles a las altas temperaturas y al

anegamiento. Su ciclo dura 45 a 60 días. Requiere suelos muy fértiles y livianos.

Propagación: siembra directa en primavera y otoño-invierno, no tolera el trasplante por ello no se propagan en almácigos.

Manejo: se cosecha la planta entera cuando ya formó buenas hojas; también puede cortarse al ras para permitir un nuevo crecimiento.

Lechugas, *Letuca sativa* var. *longifolia*:



Varietades: existen infinidad de variedades dentro de los tipos: latina, crespa, mantecosa, romana, hoja suelta; como ejemplo se pueden mencionar: francesa, hoja de roble, maravilla de las cuatro estaciones, rubia de corte, criolla, gallega, morada, Batavia blanca, Arrepollada de Nápoles, etc.

Características: planta anual de tallo corto, cuyas hojas forman una roseta a su alrededor; difieren en color y textura según la variedad; hay cultivares de primavera-verano y de otoño-invierno; su ciclo varía de 45, 60, 90 y hasta 120 días (en invierno).

Propagación: por semilla, en almácigo y siembra directa durante todo el año dependiendo de cada variedad; las de tipo mantecosas se dan mejor en otoño-invierno, mientras que las arrepolladas y romanas, en el verano; las de hojas sueltas todo el año. Se realiza un almácigo cada 10 días para escalonar los cultivos. La distancia de plantación es de unos 20-25cm.

Manejo: abundante riego, suelos sueltos, proteger en verano de la excesiva radiación solar ya que si no florecerán muy fácilmente sin arrepollarse, sus hojas se alargarán y serán más amargas y poco tiernas. Las lechugas de corte (como la hoja de roble) se consumen por hojas recortadas a 3cm del cuello sin tocar el cogollo central.

Rúcula, *Eruca sativa*:



Varietades: importadas.

Características: de sabor picante ideal para ensaladas y pizzas; planta perenne y acuática. Son de ciclo corto o medio según el cultivar.

Propagación: siembra directa y en almácigos durante otoño-invierno y primavera-verano, según el cultivar.

Manejo: se puede cosechar a partir de las dos o tres semanas de sembradas (de acuerdo con la estación), no dejar que florezcan porque las hojas se tornarán duras y de sabor demasiado fuerte; pero debe mencionarse que sus flores también son comestibles y sirven para decorar platos, pudiéndose destinar algunas plantas para este fin.

LOS "FRUTOS" DE LA HUERTA

Berenjena, *Solanum melongena*:



Varietades: violeta larga, violeta enana temprana, violeta del Japón, de Cataluña, blanca.

Características: planta anual de crecimiento estival, para climas cálidos y templados, semiarbusciva (60 a 90cm de altura) sus flores lilas son muy decorativas en la huerta.

Propagación: se puede sembrar en almácigo todo el año y cuando los plantines han alcanzado de 6 a 10cm se trasplantan a macetitas hasta que pasen las heladas y luego a tierra a 40 o 60cm de distancia.

Manejo: requieren de suelo muy fértil y con buen drenaje, también de riegos frecuentes cuando el fruto está en formación y de altas temperaturas para que éstos maduren. Generalmente necesitan tutorado por el peso de los frutos. La cosecha comienza unos 60 a 95 días de sembradas o plantadas, se retiran los frutos a un tercio de su tamaño final para que sean más tiernos y con menos semillas.

Maíz, *Zea mays*:



Variedades: Blanco temprano, Mamouth, Dulce arrugado, Diente de caballo, Pisingallo.

Características: planta anual cultivada por sus granos. Adaptable a casi todos los suelos, pero no tolera el frío. Cada planta da de uno a dos choclos ocupando mucho lugar en la huerta para tener un rendimiento aprovechable.

Propagación: se siembran directamente dos granos por hoyo a 30cm de distancia de comienzos de agosto hasta fines de diciembre.

Manejo: alternar siembras cada 15 o 20 días para tener continuidad de choclos. Regar moderadamente y carpir cuando la planta está crecida, también se pueden tutorar. La cosecha de los choclos maduros se realiza aproximadamente a los tres meses.

Pimiento o Ají, *Capsicum annum*:



Variedades: de Calahorra, Morrón, Monstruoso, Medio largo, Ruby King, de Asti, Mammouth amarillo, de Chile o guindilla, Cereza.

Características: planta anual que no tolera los fríos, de aspecto arbustivo.

Propagación: siembra en almácigo durante el invierno protegido hasta septiembre; cuando los plantines tienen de 2 a 8cm se transplantan al suelo; de septiembre a diciembre se siembra directamente en terreno bien abonado a 40-50cm de separación.

Manejo: las plantas pueden afirmarse con tutores una vez desarrolladas; cuando se van formando los frutos es conveniente dejar 15 por planta para obtener pimientos más carnosos. Los frutos pueden recolectarse cuando están verdes o cuando empiezan a colorearse unos tres meses luego de la siembra.

Tomate, *Lycopersicum esculentum*:



Variedades: Mikado escarlata, De Génova, Trophi, Ponderosa escarlata, Maravilla de los mercados, Chemin rojo, Rey de los tempranos, Rey Humberto, etc.

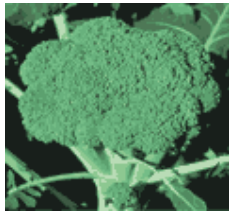
Características: son plantas que van de los 30cm a los 2m de altura según la variedad. Desarrollan en suelos ricos en materia orgánica y son altos consumidores.

Propagación: puede ser sembrado de julio hasta diciembre siempre en almácigos; durante julio y agosto es necesario proteger los almácigos del frío en vidrieras o invernaderos. El trasplante se realiza cuando las plantas tienen unos 15cm de altura, en hoyos a 50-60cm de distancia, quitando algunas hojas de la base y de manera que quede enterrado horizontalmente parte del tallo.

Manejo: es conveniente regar por infiltración sin mojar la planta, ni las flores ni los frutos. Una de las tareas que se le practican al tomate es el pinzado de los brotes axilares para racionar la energía de la planta. Cuando los frutos comienzan a cuajar, pasados los 70 a 100 días desde la siembra) hay que tutorar las plantas con cañas e hilo no muy ajustado. En tiempos de altas temperaturas y clima seco puede pulverizarse el follaje para evitar el ataque de araña roja tan común en los tomates.

LA FAMILIA DE LAS CRUCÍFERAS O COLES

Brócoli, *Brassica subvar. Cymosa*:



Varietades: híbridos según las estaciones: finale, temprano, medio temprano y tardío.

Características: planta anual de tallo mediano, las yemas florales forman una cabeza principal y varias laterales de color verde oscuro, poco compacta. Existen cultivares de ciclos cortos, medios y tardíos que van de 50-75, de 80-90 y de hasta 150 días. Algo sensible a

temperaturas extremas.

Propagación: siembra directa y en almácigo, en otoño o primavera muy temprana, para permitir que el calor no abra rápidamente las cabezuelas. Los plantines se transplantan cuando tienen unos 10 a 15cm a una distancia de 30cm.

Manejo: se cosecha la cabeza central cuando los pimpollos están firmes para permitir el crecimiento de pequeños brotes laterales que darán cabezuelas pequeñas pero aprovechables.

Col china o Acusay, *Brassica rapa subvar., chinensis*:



Varietades: varios híbridos.

Características: planta anual de raíz pivotante y tallo corto con hojas dispuestas en roseta. Las hay de hojas sueltas o más arrepolladas de colores verdes claros. De ciclos cortos y medios.

Propagación: por siembra directa o en almácigo en otoño-invierno y primavera-verano. Los plantines se

transplantan cuando alcanzan los 15cm a una distancia de 15 a 20cm.

Manejo: cuando llegan a los 20-25cm pueden blanquearse (por ejemplo envolviéndolos con un cartón de leche abierto en sus dos extremos) para lograr tallos más tiernos.

Coliflor, *Brassica oleracea subvar. botrytis*:



Varietades: varios híbridos que se siembran a lo largo del año.

Características: planta anual o bianual de tallo corto, hojas grandes verde azuladas, la parte comestible es la inflorescencia que es de color blanco, esférica y compacta formada por botones florales. Su ciclo es de 80 a 150 días.

Propagación: siembra directa o almácigo a fines de primavera, principios de verano y otoño. Los plantines deben tener una distancia de 35 a 40cm entre sí.

Manejo: al igual que el brócoli, no debe cultivarse en verano porque las altas temperaturas acelerarían la apertura de las inflorescencias. Su cosecha se realiza luego de pasados los tres meses de su siembra, necesitando al menos 60 días de tiempo frío o fresco para madurar sus cabezas. Los racimos del coliflor deben ser blanqueados durante una o dos semanas; esto se realiza cuando las cabezas tienen unos 10 a 12cm de diámetro. Para lograrlo se quiebran las hojas inferiores, formando una especie de "techito", que impedirá el paso de la luz pero no del aire. En días de calor debe pulverizarse con agua fresca.

Repollito de Bruselas, *Brassica oleracea* var. *gemmifera*:



Varietades: híbridos.

Características: similares a los repollos pero de tallo largo en donde se formarán repollitos en cada axila de las hojas.

Propagación: de diciembre a enero en almácigo.

Manejo: se trasplantan los plantines en enero / febrero a una distancia de 40cm entre sí. Conviene retirar las hojas inferiores para permitir el paso de luz. La cosecha se realiza de mayo a julio, cuando los repollitos comienzan a tocarse entre sí, aproximadamente luego de 2 a 4 meses.

Repollo, *Brassica oleracea* subvar. *Capitata*:



Varietades: blanco, crespo, colorado, corazón de buey, de Brunswick.

Características: planta perenne cultivada como anual, tallo corto y raíz pivotante, profunda y gruesa. Las hojas son de colores variados: verde oscuro, claro, púrpura que se envuelven formando una cabeza compacta y de diferentes formas. Su ciclo es de 90-120 a 215 días según la variedad.



Propagación: por semillas en almácigo. Se siembran en las cuatro estaciones según las variedades. Los plantines se trasplantan cuando tienen entre 8 y 15cm (o seis hojitas) a una distancia de 25 a 30cm.

Manejo: se cosecha una vez que la cabeza se haya formado, aproximadamente entre 65 y 95 días desde la siembra, cortando justo por debajo de la cabeza ya que en algunos casos se forman algunas cabezuelas laterales.

LA FAMILIA DE LAS LEGUMINOSAS O LEGUMBRES

Arvejas, *Pisum sativum*:



Varietades: medio enrame, enrame, enanas, grano verde, cometodo, grano.

Características: planta anual, herbácea y trepadora cuya semilla (objeto de cultivo) se encuentra en una vaina. Algunas especies permiten el consumo de la vaina entera por ser más tiernas. En tierras arcillosas los granos mejoran y son más dulces, de todas formas desarrollan bien en cualquier terreno.

Propagación: siembra de marzo a agosto o también de enero a marzo (para cosechar en agosto) directa, en líneas y a una distancia de 40cm. En cada hoyo se depositarán 3-5 granos a una profundidad de 4- 6cm.

Manejo: cuando las plantas alcanzan los 15 a 20cm se debe colocar mantillo y carpir de ser necesario. También se van colocando los tutores para que las plantas trepen. Las vainas se cosechan cuando todavía están verdes, pero engrosadas.

Chaucha, *Phaseolus sp.*:



Variedades: planas, cilíndricas, sin vaina, trepadoras, arbustivas, tempranas, tardías.

Características: planta anual, leguminosa.

Propagación: siembra directa pasadas las heladas a unos 8 a 10cm de distancia, sembrando cada 15 días para asegurarse continuidad en la cosecha.

Manejo: a partir de los 45 días de sembradas las plantas, ya comienzan a dar sus vainas, se deben cosechar jóvenes sino se endurecerán. Las variedades trepadoras necesitan tutores de 30cm. Una vez finalizado el ciclo de la planta se corta dejando la raíz y abonando con sus hojas el suelo.

Habas, *Vicia faba*:



Variedades: agua dulce, sevillana, de Sicilia, del país.

Características: planta anual, herbácea de la que se consumen los granos y las vainas tiernas. El calor excesivo no las favorece. Ciclo de 100 días.

Propagación: siembra directa en mayo-junio a una distancia de 25 a 40cm enterrando 3 semillas por hoyo a 5cm de profundidad.

Manejo: es conveniente tutorar las plantas para su mejor desarrollo; cuando comienzan a florecer, pueden cortarse los extremos de los tallos para acelerar la formación de vainas. Una vez finalizado el ciclo de la planta, se corta dejando la raíz y abonando con sus hojas el suelo.

Porotos, *Vigna sp.*:



Variedades: enanos, de enrame.

Características: planta anual, trepadora o arbustiva, depende la variedad. Desarrolla en climas templados y cálidos pero húmedos con suelos ricos en materia orgánica.

Propagación: siembra directa de primavera a enero con una separación de 25 a 30cm y 3 granos por hoyo a 5cm

de profundidad.

Manejo: cuando las plantas alcanzan los 15-20cm se deben aporcar y tutorar si es necesario. A los 60-100 días ya se podrán cosechar las vainas cuando los granos comienzan a hincharse (para consumo fresco) o cuando hayan madurado bien (para secarlos al sol durante una o dos semanas).

LA FAMILIA DE LAS LILIÁCEAS O CEBOLLAS

Ajo, *Allium sativum*:



Variedades: blanco común, colorado de España, rosado paraguayo.

Características: planta bulbosa de la cual se consume la raíz formada por 10 o 12 bulbillos denominados dientes de ajo. No tolera los suelos húmedos.

Propagación: en otoño, por medio de la plantación de los bulbillos exteriores, a 15cm cada uno con la punta hacia arriba y a 5cm de profundidad.

Manejo: cuando la cabeza empieza a desarrollarse se retuerce el tallo; cuando éste tome un color amarillo y comience a secarse el bulbo ha alcanzado su desarrollo; la planta se arranca dejando el bulbo, al sol por unos días para que se seque.

Cebolla, *Allium cepa*:



Varietades: typicum: común, aggregatum: de bulbo compuesto; proliferum: bulbo poco desarrollado. Verdeo: colorada de la Rocca, de Nápoles, de Madeira, Blanca temprana de París.

Características: planta bianual cultivada como anual de la que se aprovecha su raíz bulbosa. Desarrolla mejor en suelos con buena cantidad de materia orgánica.

Propagación: para verdeo siembra todo el año; para cabeza de fines de verano a principios de otoño en almácigo. Cuando las plantas alcanzan de 10 a 15cm se transplantan en terreno a 25cm de distancia.

Manejo: cuando la cabeza está casi desarrollada, se retuerce el tallo hasta que se seque. Una vez recolectadas las cabezas, se dejan al sol unos días.

Puerro, *Allium porrum*:



Varietades: de Rouen, largo de París, de Carentan, de Bulgaria.

Características: planta bianual de la que se aprovechan las hojas inferiores, su tallo blanco y la raíz bulbosa.

Propagación: siembra en almácigo de fines de verano a principios de otoño y en primavera según las variedades. Cuando los plantines alcanzan los 10 a 15cm, se transplantan a 15-20cm de distancia y a una profundidad de 10cm. Antes de enterrar los plantines, se les corta la mitad de la raíz y una tercera parte de las hojas.

Manejo: necesita de buen riego y de aporcado unos días antes de la cosecha.

LA FAMILIA DE LAS CUCURBITÁCEAS

Pepino, *Cucumis sativus*:



Varietades: verde largo, medio largo, blanco temprano.

Características: su crecimiento es normalmente trepador o rastrero, encontrándose también variedades arbustivas y compactas.

Propagación: siembra a principios de primavera en almácigo o en macetitas al resguardo del frío. Los plantines se transplantarán a unos 60 a 80cm de distancia.

Manejo: los primeros pepinos se podrán cosechar luego de 55 a 65 días desde la siembra. Crecen bien sobre enrejados o estructuras verticales. El pinzado de los brotes es una práctica que ayuda a la formación de ramas laterales y acelera la maduración de los frutos.

Zapallito, *Cucurbita pepo*:



Variedades: de tronco o común, zucchini, amarillos con cuello fino, torcido, etc.

Características: planta anual que en verano produce gran cantidad de frutos. Prefiere suelos ricos en materia orgánica.

Propagación: siembra directa de a dos semillas por hoyo, a una distancia de 1m para los zucchini y 2m para los zapallitos.

Manejo: riego moderado. Cuanto más pequeño se coseche el fruto mejor sabor y consistencia tendrá, esto es a los 40-60 días de la siembra. Los zucchini pueden cosecharse ya cuando tienen 15 a 20cm.

Zapallo, *Cucurbita máxima*:



Variedades: inglés, Angora, de Nápoles, de España, de Brasil, de Etampes, Spaghetti, anco o calabacín dulce, de cáscara verde y pulpa naranja, gigante, etc.

Características: planta anual vigorosa, de tallos muy largos, trepadora o rastrera.

Propagación: siembra directa de septiembre a noviembre de 3 a 4 semillas por hoyo, cada uno a 1,5 a 2m de separación.

Manejo: cuando las semillas germinen, se deja sólo una por hoyo. Si se quieren frutos de gran tamaño deben despuntarse los tallos cuando estén cuajando dejando 4 o 5 por cada planta, acelerando así su madurez. La planta del zapallo posee flores femeninas y masculinas, por ello como técnica, puede practicarse la polinización cortando las masculina y esparciendo su polen sobre las femeninas. Cuando el fruto se está formando puede apoyárselo en tablas o ladrillos para evitar que se pudra por contacto con la humedad del suelo. El tiempo desde la siembra hasta la cosecha es de 3 a 4 meses.

RAICES Y TUBERCULOS COMESTIBLES

Batata, *Ipomoea batatas*:



Variedades: colorada larga, blanca de santa Fe, colorada de Montevideo, Camote.

Características: planta vivaz, pero considerada anual a los efectos del cultivo. Necesitan de unos 3-4 meses de calor para desarrollarse bien. Se aprovechan de ella los tubérculos y las hojas a manera de espinacas. Desarrollan mejor en suelos calcáreos; si no se dispone de este tipo de tierra, se recomienda agregar cal y cenizas en los hoyos de plantación. La conservación de los tubérculos es dificultosa, ya que tanto el exceso de humedad como de sequía, los perjudica.

Propagación: pueden sembrarse los tubérculos que se entierran en línea a 75cm de distancia en la primavera, pero la forma más fácil de reproducción es por brotes. Para ello, en agosto se colocan bajo vidriera batatas seleccionadas, cubriéndolas con una capa de tierra y regándolas en abundancia. O cuando ya pasaron las heladas se colocan algunas batatas

cortadas en dos longitudinalmente sobre turba o arena húmeda con la parte plana hacia abajo, se cubren con nylon o se colocan en un lugar húmedo y luminoso. En ambos casos, cuando los brotes aparecen y llegan a los 15-20cm de altura, se arrancan y se les quitan las hojitas basales para plantarlos definitivamente en hoyos practicados a medio metro de distancia unos de otros, luego regar abundantemente.

Manejo: durante el crecimiento de las plantas, se deben eliminar las malezas. La cosecha se realiza cuando las hojas empiezan a amarillear y palidecer; previamente se cortan los tallos y luego se extraen los tubérculos que se forman en profundidad. Una vez extraídos, conviene dejarlos con clima seco unos 4 días sobre la tierra.

Nabo, *Brassica napus*:



Variedades: varias, de sabor picante, consistencia crocante, aplanados, rosados, blancos, alargados, etc. Largo de Alsacia, Blanco temprano aplastado, Colorado de Milán, Blanco de Milán, de Maux, Amarillo de Holanda.

Características: planta bianual que a los efectos del cultivo se la utiliza como anual, tiene raíz pivotante, que se consume engrosada. Sus hojas también pueden comerse en ensaladas. Tiene un ciclo de 90 días. Cultivo rústico.

Propagación: siembra directa en otoño y primavera, escalonada. Las plantas deben ralearse para que queden a unos 10 a 15cm entre sí.

Manejo: mantener la tierra desmalezada y carpida; se cosechan a partir de las 8 a 10 semanas de sembrado.

Papa, *Solanum tuberosum*:



Variedades: existen cerca de cuatro mil Variedades, las cultivadas comúnmente en el país son: Early Rose, Mágnum Bonum, Marjolin.

Características: es vivaz, pero se recolectan anualmente sus tubérculos ricos en fécula. Crece en suelos preferentemente arenosos, bien sueltos, ácidos y con materia orgánica.

Propagación: durante los meses de agosto a febrero se plantan los tubérculos (de tamaño de un huevo y de forma regular; si son grandes puede cortárselos en pedazos asegurando que cada uno tenga al menos un brote) en líneas u hoyos a 40cm de distancia como mínimo y a 10-15cm de profundidad. Los tubérculos preferentemente deben tener algunos brotes pequeños, cortos y gruesos.

Manejo: el riego debe ser frecuente y abundante y hay que mantener la tierra libre de malezas. Si llegaran a asomar los tubérculos deberán cubrirse de tierra para evitar que fotosinteticen y se pongan verdes. La cosecha comienza aproximadamente dos semanas después de que las plantas florecen; en ese momento se arrancaran con cuidado las primeras papas dejando que el resto madure en la planta. Las papas estarán completamente listas cuando las hojas amarillean y mueran; deben dejárselas unas dos semanas más para cosecharlas cuidadosamente con una horquilla.

Rábano y Rabanito, *Raphanus sativus*:

Variedades: rabanitos: redondo rosa de punta blanca, blanco, negro, medio largo rosa de punta blanca, medio largo escarlata, medio largo blanco. Rábanos: largo rosa, largo escarlata, blanco largo, negro largo.



Características: planta anual de ciclo muy corto (45-50 días) que se cosecha rápidamente, de cultivo sencillo y rústico. Prefieren suelos arenosos y sueltos.

Propagación: siembra directa al voleo en primavera-verano y otoño-invierno cubriendo la semilla con una capa muy fina de tierra y mantillo, regar. Cada plantita deberá estar a una distancia mínima de 6cm. Sembrar cada 10 días para escalonar el cultivo.

Manejo: regar con frecuencia para que crezcan turgentes y no se pongan fibrosos. La cosecha se realiza ni bien se vea el bulbo redondeado hacia arriba (3-4 semanas desde la siembra), si pasa el tiempo se agrietarán y su sabor se volverá muy fuerte.

Remolacha, *Beta vulgaris*:



Variedades: Detroit, Green Top Bunching, Colorada de Egipto, Colorada temprana, de Bassano, Eclipse.

Características: planta bianual de la que se aprovecha anualmente su raíz; produce una roseta de hojas chicas y moradas también aprovechables para consumo a manera de acelga. Cultivo muy rústico. Su ciclo va de 4 a 6 meses.

Propagación: por siembra directa al voleo o en almácigos en primavera-verano y otoño-invierno, depende la variedad. Los plantines deben estar a una distancia de 15 a 20cm.

Manejo: mantener la tierra libre de malezas y con buen contenido de humedad. Se cosecha la planta entera, cuando la raíz está ya engrosada (generalmente asoma de la tierra) pasados los tres o cuatro meses luego de la siembra, principalmente se consume la raíz pero también pueden utilizarse las hojas como si fueran acelgas o espinacas.

Zanahoria, *Daucucus carota*:



Variedades: de corazón rojo, Corta de París, Corta colorada temprana, Corta de Holanda, Medio corta de Guerande, Medio larga obtusa, Larga Saint Valery, Larga fina de Maux, Larga amarilla de Daubs.

Características: prefiere los suelos arenosos, libre de cascotes.

Propagación: siembra directa al voleo de fin de verano-otoño y fin de invierno o en líneas depositando la semilla a unos 2cm de profundidad. Escalonar la siembra para asegurar continuidad en la cosecha. Se realizan un par de raleos, dejando finalmente plantitas a una distancia de entre 8 y 10cm.

Manejo: riego fino abundante, mantener el terreno libre de malezas. La cosecha se realiza luego de 5 a 6 meses desde la siembra.

LA FAMILIA DE LAS UMBELÍFERAS

Apio, *Apium graveolens*:

Variedades: verdes: Pascal gigante; amarillos: Golden Self blanching. Blanco lleno, Blanco lleno crespito, Violeta de Tours.

Características: planta anual, aromática, produce una roseta de hojas grandes verdes y una raíz pivotante fibrosa. Necesita de tiempo fresco para que sus tallos se desarrollen tiernos.



Propagación: remojar las semillas un día y luego sembrar en almácigos desde septiembre hasta noviembre, transplantando los plantines cuando tengan unos 10cm de noviembre a abril a 35cm de distancia.

Manejo: mantener la tierra en buen punto de humedad. Cuando el tallo comienza a engrosarse, se procede al blanqueado durante tres semanas aporcando con una capa de 12cm de tierra; también se pueden tapar con cartón o bolsas de arpillera. Se cosecha de mayo a octubre antes que la planta florezca así las hojas y pencas serán más tiernas.

Hinojo, *Foeniculum vulgare var. dulce*:



Variedades: Dulce de Florencia, de Náples.

Características: planta bianual aromática, cultivada como anual, produce una roseta de hojas verdes con pecíolos ensanchados en la base que forman un falso bulbo; raíz pivotante y fibrosa. Ciclo de 4 a 6 meses. Se propaga con facilidad.

Propagación: siembra al voleo en primavera-verano o en almácigo desde noviembre a marzo transplantando los plantines de diciembre a mayo cuando han alcanzado los 5 o 6cm de altura, a una profundidad de 3cm del cuello y a una distancia de 15-20cm.

Manejo: riegos frecuentes. 15 días antes de la recolección se blanquean cubriendo el tallo a la mitad con tierra. Se cosecha la planta entera luego de finalizado el ciclo, cuando las flores se empiezan a abrir.

LAS FLORES DE LA HUERTA

Alcaucil, *Cynara scolymus*:



Variedades: verde de Laon, violeta de Provenza, verde de Provenza, Perpetua.

Características: planta herbácea, en roseta, de follaje gris, perenne de 1,20m de altura; se consumen sus inflorescencias o "cabezas" antes de la apertura del pimpollo. Se desarrolla en otoño-primavera, la parte aérea muere a fines de primavera. Cultivo rústico que produce de 20 a 40 cabezas por planta,

pariente del cardo. Se consumen las hojas y el corazón en tartas o vinagretas.

Propagación: se multiplica por siembra directa o en almácigos durante la primavera y más convenientemente por hijuelos en otoño que se sacan de la planta madre con algunas raicillas. Aunque es perenne rinde sólo dos o tres años. La distancia de plantación debe ser de unos 80cm en un terreno con suelo muy fértil, con buen drenaje y preparado en 40 cm de profundidad.

Manejo: cuando la planta va desarrollándose, es necesario aporcar para evitar que se tumbe por el peso y para protegerla del frío. Regar abundantemente en climas secos. La cosecha se realiza cortando los troncos hasta la base. En verano, cuando cesa la producción, se reducen al mínimo los riegos para retomarlos al final de la estación, cuando los nuevos plantines comienzan a desarrollarse.

Borraja, *Borago officinalis*:



Planta fuerte que crece preferentemente en suelos húmedos y fértiles pero sueltos y permeables. Alcanza los 80cm de altura y en ancho. Desarrolla en sol o media sombra en un lugar bien aireado. Se puede sembrar directamente en primavera-verano a 30-35cm de distancia. Posee largas raíces y hojas grandes por lo que no se aconseja su transplante. Son comestibles las hojas jóvenes aterciopeladas y sus flores azules en ensaladas, tienen un sabor ligeramente ácido a pepino.

Las semillas verdes inmaduras también se utilizan en vinagreta, en reemplazo de las alcaparras.

Caléndula, *Calendula officinalis*:



Planta anual, aromática y floral; se utilizan sus aceites esenciales en cosmética y medicina; por sus colores atractivos (amarillo y naranja) en la huerta es una excelente planta huésped de insectos. Se multiplica por siembra directa o en almácigos en primavera. Cultivo rústico.

Capuchina o Taco de Reina, *Tropaeolum majus*:



Sensible a las heladas, se siembra directamente en tierra a partir de octubre a 2cm de profundidad y a 10cm de distancia. Si el suelo es demasiado fértil desarrollará más hojas y pocas flores. Crece tanto al sol como a la media sombra. Hay variedades trepadoras y no trepadoras. Se aprovechan sus hojas, flores y capullos para ensaladas, tienen un sabor similar al berro, ligeramente dulce y picante.

Copete, *Tagetes erecta*:



Planta bianual, aromática y floral; por sus colores que varían del amarillo al naranja, es una efectiva planta huésped en la huerta, además posee propiedades nematicidas.

Se puede sembrar directamente o en almácigo durante casi todo el año. Cultivo rústico.

Consuelda mayor y menor, *Symphytum officinale* y *peregrinum*:



Necesita de suelos húmedos y con materia orgánica, desarrolla bien en lugares luminosos sin sol directo, como por ejemplo debajo de los frutales.

Las plantas deben separarse por unos 40 a 50cm.

Las hojas tiernas y jóvenes se utilizan en ensalada o rehogadas como verdura.

Por sus atractivas flores violáceas aporta colorido a la huerta.

AROMATICAS

Albahaca, *Ocinum basilicum*:



Varietades: italiana, griega, morada, citridora, crespa, etc.

Características: especie anual que crece desde la primavera hasta las primeras heladas. Sus hojas son perfumadas y sus flores pueden utilizarse como decoración de platos. Prefiere los lugares luminosos con sol de mañana, para que no se quemen sus hojas.

Propagación: siembra en almácigos durante el invierno, protegidas del frío o en primavera al exterior. Cuando las plantas alcanzan los 5 a 8cm se transplantan a macetitas individuales o directamente en el lugar definitivo, dependiendo si ya pasaron o no las heladas.

Manejo: riego frecuente; se puede pinzar el brote apical para favorecer el desarrollo de las ramas laterales y obtener así una planta más compacta.

Cedrón, *Aloysia tripilla*:



Características: pequeño arbusto que puede transformarse en arbolito en regiones sin fuertes heladas. Se cultiva por sus hojas perfumadas para realizar infusiones. Necesita de un lugar soleado y protegido del frío.

Propagación: por semilla, pero preferentemente por gajos en la primavera.

Manejo: antes de la caída de las hojas, se cortan algunas ramas y se colocan cabeza abajo para que se sequen; finalizada la caída de su hojas, puede dársele una pequeña poda para renovar los brotes.

Ciboulette o Cebollín, *Allium schoenoprasum*:



Varietades: A. tuberosum: Tare de sabor más fuerte.

Características: planta perenne de hojas sabrosas y flores que sirven para adornar ensaladas. Mide no más de 20 a 30cm y puede ubicarse en cualquier rincón de la huerta.

Propagación: por semillas o división de matas ya que año tras año sus pequeños bulbos subterráneos se multiplican. En invierno decae un poco, pero en la primavera vuelve a dar hojas nuevas.

Manejo: las hojas se cortan desde la base con tijera y sin tironear, porque podrían arrancarse los bulbitos.

Coriandro o Cilantro, *Coriandrum sativum*:



Características: especie anual de crecimiento rápido, similar al perejil, crece de 30 a 60cm. Sus hojas y semillas secas se consumen en diferentes platos.

Propagación: siembra directa en otoño o primavera en lugar soleado y con buen drenaje. Escalonar para disponer siempre de hojas.

Manejo: los cortes deben ser continuos para que la planta no florezca, salvo en los casos que se quiera recolectar las semillas. Para ello, una vez que las plantas se pusieron marrones, se las levanta enteras y se las deja

terminar de secar en lugar seco y fresco, separar las semillas y guardarlas en un frasco bien cerrado.

Eneldo, *Anethum graveolens*:



Características: planta anual que crece en la temporada fría; pariente del hinojo, se utilizan sus hojas frescas en varias preparaciones, también sus semillas.

Propagación: siembra directa o en macetitas individuales en otoño o en la primavera; no tolera los trasplantes. Escalonar las siembras.

Manejo: se cosecha permanentemente para evitar la floración, salvo en los casos que se quiera recolectar las semillas.

Estragón, *Artemisia dracunculus*:



Variedades: ruso y francés, más sensible al frío pero de mejor sabor.

Características: es una planta perenne, rastrera, de la que se consumen las hojas secas en diferentes preparaciones e infusiones.

Propagación: siembra directa en primavera, en suelo fértil y con buen drenaje, o división de matas en primavera.

Manejo: la mata debe dividirse cada tres años para que la planta no se deteriore. En otoño se lo poda al ras y se cubre con pasto seco o mulch liviano hasta fines de invierno.

Jengibre, *Zingiber officinale*:



Características: para desarrollarse, necesita de clima templado y estación cálida prolongada; es una planta bulbosa o rizomatosa que forma tallos y hojas que alcanzan el metro de altura o más. Sus rizomas son comestibles por su sabor picante y fresco, especialmente utilizado en la cocina oriental. También se utiliza en infusiones.

Propagación: se plantan los rizomas en suelo suelto con buen drenaje y a pleno sol o media sombra, con los brotes apuntando hacia arriba, a una profundidad de 15-20cm. A los pocos días, aparecerán los tallos firmes.

Manejo: de 6 a 9 meses estarán listos los nuevos rizomas para ser cosechados, se dejará alguno para que la planta continúe propagándose.

Laurel comestible, *Laurus nobilis*:



Variedades: esta es la única variedad comestible no venenosa.

Características: es un arbusto perenne que puede alcanzar las dimensiones de un árbol, se consumen sus hojas perfumadas.

Se propaga rápidamente en el terreno a través de sus semillas. Desarrolla a pleno sol, aunque puede tolerar la media sombra, y en suelos con buen drenaje y sueltos.

Propagación: por semillas sin mayores requerimientos, o por gajos de 10cm, a fines del verano, que se ponen a enraizar en condiciones de humedad y temperatura cálida.

Manejo: se pueden cortar sus hojas sin problemas, ya que tolera muy bien los cortes.

Melisa, *Melissa officinalis*:



Características: es perenne, de hábito rastrero y algo invasor; sus hojas poseen una fragancia cítrica y se utilizan en ensaladas, postres e infusiones. Crece a pleno sol y en lugares con algo de humedad, tolera la media sombra.

Propagación: siembra directa en primavera, por gajos o por división de la mata en otoño o primavera.

Manejo: es conveniente que por su hábito invasor, no esté cerca de otras plantas; tolera bien los cortes continuos.

Menta, *Mentha sp.*:



Variedades: M. spicata, M. piperita, M. suaveolens, M. s. "variegata", M. vilosa, M. aquatica.

Características: planta perenne de hábito rastrero e invasor; prefiere los suelos húmedos y media sombra, también crece al sol.

Propagación: por esquejes de tallo o de raíz, por división de matas durante el otoño y la primavera.

Manejo: por sus hábitos de crecimiento es conveniente plantarla sola. Se le puede realizar una poda fuerte a finales de invierno para favorecer la aparición de nuevos brotes.

Orégano, *Origanum vulgare y majorana*:



Variedades: orégano y mejorana, de hojas pequeñas, disciplinadas.

Características: de crecimiento rastrero, aunque no tan invasor como la menta, forma pequeñas matas que permanecen verdes todo el año. Prefieren los suelos sueltos, ricos en materia orgánica y levemente alcalinos.

Propagación: siembra en primavera, división de matas o gajos en primavera u otoño.

Manejo: una leve poda luego de la floración renovará el follaje.

Perejil, *Petroselinum sp.*:



Variedades: Común de hoja lisa, Rizado o Crespo.

Características: planta bianual.

Propagación: sembrar todo el año (o de primavera a otoño) en un lugar protegido, o en los bordes de los canteros, a 15cm cada semilla, necesita tierra suelta.

Manejo: cuando aparecen las primaras hojas (a ocho días de nacidas las plantas) se las ralea para que no crezcan muy tupidas. Se debe mantener la tierra algo húmeda, pero no encharcada. La recolección se realiza despuntando las hojitas según se desarrollan.

Romero, *Rosmarinus officinalis*:



Características: de crecimiento arbustivo que se adapta bien a las podas, atrae insectos benéficos. Sus flores celestes también son comestibles en ensaladas. Necesita pleno sol, suelos con buen drenaje y de un lugar aireado para desarrollarse.

Propagación: gajos y acodos en el otoño ya que la germinación resulta muy dificultosa.

Manejo: no tolera los excesos de agua; puede recortarse sin problemas ya que se trata de un arbusto resistente.

Salvia, *Salvia officinalis*:



Variedades: de hojas variegadas, púrpuras o combinadas.

Características: perenne de hojas grises y aterciopeladas, que en condiciones favorables, se desarrolla como arbusto pequeño. Necesita pleno sol y suelo arenoso y bien drenado.

Propagación: siembra en primavera o gajos en verano.

Manejo: una o dos veces por año es conveniente realizar una poda para reemplazar los tallos leñosos por nuevos brotes y así mantenerla compacta.

Tomillo, *Thymus sp.*:



Variedades: diversos colores de flores y follaje.

Características: rastrero, perenne, de hojas pequeñas muy perfumadas. Desarrolla bien en suelos con buen drenaje, al sol o leve media sombra.

Propagación: siembra en primavera o división de matas.

Manejo: no regar en exceso; por su crecimiento algo lento, hay que moderar los cortes.

8) CULTIVOS ORGÁNICOS EN LA CIUDAD

LA HUERTA EN MACETAS

Muchas especies de la huerta, verduras y aromáticas, pueden desarrollarse satisfactoriamente en macetas, canteros o contenedores. Para ello será necesario tener en cuenta las características de crecimiento de cada especie, compensar sus necesidades y extremar los cuidados.

Cualquier lugar es aprovechable: patios, balcones, terrazas, muros con macetas colgantes, alféizares de las ventanas, etc.



Se deberá tener en cuenta como factor condicionante la luz, ya que en la ciudad, generalmente, no se dispone de la cantidad necesaria, por la existencia de

grandes construcciones. Si se cuenta con un mínimo de 5hs de sol diarias se podrá encarar un proyecto de huerta y pasar al segundo paso: la selección de especies, según la profundidad de contenedores y el espacio que se disponga para su desarrollo.

Las aromáticas son especialmente indicadas para ser cultivadas en macetas, individualmente o combinadas con otras según la similitud de sus requerimientos.

Asegurando una profundidad de al menos 30cm para el buen desarrollo radicular pueden cultivarse algunas hortalizas como:

- Acelgas, achicorias, ajos, apios, berenjenas, cebollas, coliflores, espinacas, hinojos, lechugas, pimientos, puerros, rabanitos, repollos, rúcula, tomates, zanahorias.
- Pepinos, melones y zuchinis necesitarán de macetas de 80cm de diámetro, más de 40cm de profundidad, y en algunos casos tutores.



RADICHETA



AJI



PEREJIL



LECHUGA

Dado que en las macetas aumenta la competencia de las plantas por el agua, los nutrientes y el espacio, se deberá preparar una buena mezcla de sustrato compuesta por dos partes de tierra fértil y una de humus de lombriz o compost. Por la misma razón, deberán evitarse las malezas de raíces profundas y gramíneas. También se deberá colocar en el fondo una buena capa de drenaje realizado con 5-10cm de leca para evitar encharcamientos. Dependiendo el material de la maceta, además de los propios requerimientos de cada especie, se deberán regular los riegos; materiales como el plástico negro

recalientan la tierra, por lo tanto se necesitará más agua disponible para las plantas.

Luego de cada ciclo de cultivo es importante renovar la mezcla de sustrato, ya que es probable que los nutrientes se hayan agotado, y aplicar las técnicas de rotación.

Al igual que los cultivos realizados en tierra, el sustrato deberá protegerse con coberturas de paja, hojas secas, astillas de pino o los materiales disponibles para tal fin.

Probablemente los rendimientos de los cultivos en maceta no sean tan provechosos como los realizados a campo, pero vale la pena el desafío.